



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

[www.alcoholinformate.org.mx](http://www.alcoholinformate.org.mx)

## Contra infartos, una copa o dos

### ESTADOS UNIDOS

La hipertensión, o presión arterial alta, afecta a millones de personas en el mundo.

Y se le ha asociado al aumento en el número de muertes por enfermedades cardiovasculares. Ahora, un estudio parece haber encontrado una solución "ideal" para reducir este enorme problema de salud pública.

El remedio: una copa o dos de alcohol al día.

Según un estudio realizado por la Escuela de Salud Pública de Harvard, en Estados Unidos, los hombres con presión arterial alta que tomaban esa cantidad de alcohol diario, lograron reducir los riesgos de sufrir infartos.

Los expertos, sin embargo, advierten que más de dos copas de alcohol podrían elevar la presión sanguínea.

"Los beneficios de este estudio se refieren a un consumo muy moderado de alcohol", dijo a BBC Ciencia la doctora Liliana Grinfeld, presidenta de la Fundación Cardiológica Argentina.

"Y hay que subrayar que medida que se ha aumentado el consumo, se aumentan también los riesgos", afirma.

### **Sólo hombres**

Según la especialista, los resultados de este estudio, publicado en los Anales de Medicina Interna, no deben ser usados como un "permiso para beber".

"La relación del alcohol y el aumento o la disminución de la presión arterial ha sido uno de los mitos populares", señala la doctora Grinfeld.

"Porque nunca se había hecho un estudio que probara una cosa o la otra".

"Hasta ahora, con este estudio al parecer se demuestran los beneficios del alcohol para los hipertensos", agrega.

En el estudio participaron 11.711 trabajadores de salud, todos hombres.

El consumo moderado de alcohol, que incluyó uno o dos vasos de cerveza, copas de vino o tragos de licor, redujo el riesgo de los voluntarios de sufrir un infarto, incluso a los que padecían hipertensión.

Y los hombres que consumieron menos de una bebida cada dos o tres días no mostraron menos riesgos de sufrir infartos que los no bebedores.

### **Sutil distinción**

La hipertensión es un trastorno caracterizado por presión sanguínea crónicamente alta y si no se le controla puede conducir a derrames cerebrales o a insuficiencia cardiaca e infartos.

"Debido a que el consumo de alcohol en exceso claramente aumenta la presión arterial, se aconseja a los hombres con hipertensión no beber", dicen los investigadores de Harvard.

"Pero nuestros resultados sugieren que si los hombres beben con responsabilidad, el alcohol podría ser beneficioso", agregan.

Los expertos subrayan sin embargo que el alcohol pueden dañar la salud y no debe ser utilizado como una medicina.

"Hay que hacer hincapié - dice la doctora Grinfeld - en que el volumen que se puede consumir es muy moderado, porque a medida que uno va aumentando el consumo de alcohol los beneficios van disminuyendo y pasa a ser un riesgo".

"El alcohol se metaboliza a nivel hepático", dice Liliana Grinfeld".

"Y si el hígado, que es el laboratorio natural del organismo, tiene un exceso de alcohol, está muy ocupado en metabolizar el alcohol y esto es dañino para todas las otras funciones beneficiosas que este órgano debe realizar".

Según el estudio de Harvard, más de tres bebidas al día aumenta la presión arterial y los riesgos de hipertensión.

Investigaciones en el pasado han demostrado que el consumo de alcohol disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares aumentando los niveles de colesterol "bueno" y esto posiblemente adelgaza la sangre.

Los expertos afirman que, en lo que a consumo de alcohol se refiere, existe una sutil línea que distingue los beneficios y los riesgos.

Es por eso, dicen los expertos, que es importante que todos los individuos con presión alta discutan su consumo de alcohol con sus médicos.

"El alcohol no debe ser una medicina, y está muy lejos de serlo -dice la doctora Grinfeld- así que no debemos ni exagerar sus beneficios, ni exagerar sus riesgos".

**FUENTE:** *BBC Mundo/Ciencia*

*Prodigy Msn/Salud/Ciencia Saludable*

[http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid\\_6224000/6224627.stm](http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid_6224000/6224627.stm)

