



## El alcohol aumenta el colesterol bueno

### El alcohol aumenta el colesterol bueno

Muchos estudios han demostrado que beber alcohol moderadamente puede favorecer la salud cardiovascular y se cree que el alcohol protege al corazón en parte por aumentar las concentraciones del colesterol HDL, o "bueno".

En la actualidad, un nuevo estudio hecho en Francia investiga cómo afecta el alcohol las concentraciones de HDL.

"Este estudio ofrece, por primera vez, una caracterización detallada de la composición del HDL en los bebedores regulares", escribieron Bertrand Perret, del INSERM en Toulouse-Cedex, France, y sus colegas en el estudio en una edición reciente de la revista *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*.

En un estudio que incluía bebedores moderados y excesivos así como abstemios, el equipo de Perret halló que el HDL de los bebedores de alcohol contenían concentraciones altas de ciertos componentes que pueden proteger contra la cardiopatía.

Mientras más alcohol bebía una persona, mayores eran las concentraciones de estas sustancias protectoras, informaron.

"Nuestro estudio revela que el incremento en las concentraciones de HDL observadas en bebedores regulares se asocia con un enriquecimiento de partículas HDL en fosfolípidos poliinsaturados, y particularmente en los que contienen ácidos grasos omega-3, un efecto que podría ser, por sí mismo, benéfico contra las enfermedades cardiovasculares", explicó Perret en un comunicado de prensa.

Se sabe que los ácidos grasos omega-3, que se encuentran en gran cantidad en el salmón, el atún y otros pescados grasos, protegen contra la enfermedad cardiovascular.

El estudio incluyó 46 hombres de 35 a 65 años que eran bebedores moderados (menos de 35 gramos de alcohol por día), grandes bebedores (35 a 60 gramos por día) o abstemios. Un vaso de vino contiene de ocho a diez gramos de alcohol. Debido a que el estudio fue conducido en Francia, los hombres bebían principalmente vino tinto. Sin embargo, el estudio no descarta que la cerveza y otros tipos de alcohol pueden tener efectos similares en la composición del colesterol HDL.

Después que los hombres habían ayunado toda la noche, los investigadores tomaron muestras de sangre para determinar las concentraciones de varias sustancias, entre ellas HDL.

Los hombres también aportaron información detallada sobre lo que habían tenido que comer y beber durante los tres días previos.

Las concentraciones de triglicéridos, colesterol total y una molécula portadora de colesterol llamada apolipoproteína B eran similares entre los tres grupos, hallaron los investigadores.

Sin embargo, los bebedores no sólo tenían más HDL que los no bebedores, según el informe. Su HDL era de diferente calidad. En los hombres que bebían alcohol, el colesterol HDL contenía concentraciones más altas de varios tipos de grasas sanguíneas.

Es necesario realizar investigaciones más profundas para comprender por qué la composición de HDL varía entre bebedores y no bebedores, concluyeron los investigadores.

REUTERS

Artículo tomado de el portal **Terra** Colombia - Salud.

<http://www.terra.com.co/mayores/salud/06-09-2002/nota67183.html>

En caso de infringir los derechos de autor de la nota, favor de notificarlo al [Administrador](#).

