



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

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

## Discrepancias sobre el consumo moderado de alcohol

Mercé Fernández

### ESPAÑA

El complejo metabolismo del alcohol no permite sacar resultados concluyentes sobre si sus efectos sobre el organismo son beneficiosos o perjudiciales

Un estudio de la Harvard School of Public Health ha reabierto el debate sobre si el alcohol puede contribuir a prevenir la pérdida de memoria. Publicado el pasado enero en *New England Journal of Medicine*, el trabajo se basa en la evaluación, entre 1995 y 2001, de la capacidad de memorizar de 12.480 mujeres de entre 70 y 81 años de edad. Las mujeres están incluidas en el conocido estudio de Salud de las Enfermeras, que se inicio en 1976 y que aún sigue en marcha.

Según los resultados del trabajo, dirigido por la epidemióloga Francine Grodstein, las mujeres que consumían alcohol de forma moderada (menos de 15 g de alcohol al día, el equivalente a una copa), obtuvieron mejores puntuaciones en los tests cognitivos que las que no consumían alcohol. Las pruebas eran varias. Una de ellas consistía en pedir a las mujeres que nombraran tantos animales como pudieran en un minuto. En otra, que medía la capacidad para retener información, se les pedía que recordaran series de números y las repitieran en orden inverso.

Los resultados sugieren, dicen los investigadores, que «hasta una copa al día no afecta negativamente la función cognitiva e incluso podría reducir el riesgo de pérdida de memoria».

No es esta la primera vez que se sugieren los beneficios del alcohol, en cantidades moderadas, sobre las capacidades cognitivas y la memoria. Una hipótesis extendida es que, si la demencia y el deterioro cognitivo están asociados con trastornos vasculares y, por otra parte, el alcohol en cantidades moderadas reduce el riesgo de trastorno cardiovascular (al mejorar la circulación sanguínea), es posible pues que el alcohol pueda reducir también el riesgo de demencia.

Sobre esta hipótesis partía el conocido como estudio de Rotterdam, realizado sobre una población de casi 8.000 personas mayores de 55 años. Publicado en *The Lancet* en 2002, el trabajo realizado por el Centro Médico Erasmus de Rotterdam (Holanda) sugería que el consumo moderado de alcohol protege frente al riesgo de demencia en personas mayores. Los resultados asociaban el consumo moderado de alcohol y mejores resultados en pruebas sobre capacidad cognitiva y de memoria.

### Las fronteras del consumo moderado

Según la OMS, los riesgos del alcohol pueden ser peores que los del tabaco, aunque numerosos estudios destacan efectos positivos. La cuestión en estos estudios es qué se entiende por consumo moderado y hasta qué punto a partir de estos estudios se puede recomendar beber a las personas que no beben. «No creo que recomendar el consumo de alcohol, aunque sea en cantidades moderadas, sea un mensaje apropiado», aclara Grodstein, de la Harvard School of Public Health. «Hay que ser prudente sobre el hábito de beber».

La opinión de la experta coincide con el mensaje de la Organización Mundial de la Salud (OMS),

que el año pasado hacia público un informe en el que se concluía que el daño del alcohol era equiparable al del tabaco y, probablemente, sus riesgos mayores que sus beneficios.

Igual de cauto se muestra Xavier Parés Casasampera, del Grupo de Enzimología y Biología Molecular del Alcohol de la Universidad Autónoma de Barcelona. «Hay muchos estudios sobre el alcohol y muchos intereses por parte de la industria en demostrar que beber no es tan malo». Lo único que sí parece ser cierto son los beneficios de «un poco de alcohol» sobre la salud cardiovascular, y que esa cantidad moderada no es la misma para hombres que para mujeres. «El alcohol se disuelve más en agua que en grasa», aclara Parés. Los hombres, además de ser normalmente más corpulentos que las mujeres, suelen tener menos proporción de grasa y más de agua que las mujeres.

### Riesgo en la concentración de alcohol

El riesgo, añade Parés, está en la concentración de alcohol que se alcance en el cuerpo, y eso está en relación con diversos factores, como la capacidad metabólica de la persona, si el estómago está lleno o no (mejor lo primero), el tamaño del hígado o los niveles de ciertas enzimas implicadas en la metabolización del alcohol. En ese proceso, el de la metabolización del alcohol en el organismo humano, «el compuesto más problemático es el acetaldehído», explica Parés. El acetaldehído se genera cuando una enzima, la alcoholdehidrogenasa, oxida el etanol. El resultante es un compuesto «más tóxico» que se puede relacionar con problemas patológicos orgánicos.

Algunos estudios han visto que el acetaldehído estimula la proliferación celular y se cree que, en presencia de algún compuesto carcinogénico, podría ser una *ayuda* al desarrollo de un cáncer. «No sería el responsable último», matiza Parés, pero sí «un factor contribuyente». ¿Si hay más alcohol, es decir, más graduación en la bebida, hay más riesgo? La deducción lógica simple lleva a pensar que sí; cuanto más etanol, más acetaldehído se generará en el cuerpo.

En esa línea, varios estudios han intentado hallar alguna asociación entre el desarrollo de cáncer y el tipo de bebidas alcohólicas consumidas. Y sí que parece haberse hallado una relación entre el desarrollo de cánceres en la laringe, faringe y boca. En 1987, una investigación llevada a cabo en el Instituto Curie de París, donde se examinaron a 2443 pacientes de cáncer en el tracto digestivo o en la parte superior del sistema respiratorio, se constató que diferentes bebidas no tenían los mismos efectos.

Entre los datos más llamativos de este estudio, se vio que los afectados de cáncer de laringe en la supraglotis, había un número inesperadamente alto de bebedores de licores anisados; entre los afectados de cáncer de glotis, muchos de ellos bebían whisky o vinos fortificados. Algunos estudios más recientes, aunque no todos, parecen confirmar la hipótesis. De cualquier forma y en general, apunta Parés, «si hay más concentración de alcohol, más alcohol entrará a las células, por lo que habrá más riesgo».

### La metabolización del alcohol

Un aspecto bien conocido del alcohol es su metabolización. Esta se lleva a cabo a través de unas enzimas, la alcohol deshidrogenasa, que transforma el etanol de la bebida en acetaldehído, y la aldehído deshidrogenasa, que descompone el acetaldehído. El equipo dirigido por Xavier Parés Casasampera, de la Universidad Autónoma de Barcelona, demostró hace unos años que un polimorfismo genético de una de estas enzimas podía ser protector frente al alcoholismo. Se trata concretamente de un alelo de la alcoholdehidrogenasa. Se calcula que entre un 5% y un 10% de la población española, explica Parés, tiene ese alelo.

La alcoholdehidrogenasa, explica Parés, transforma muy rápidamente el etanol en acetaldehído. Si en el organismo hay mayores niveles de esta enzima que de la aldehíodeshidrogenasa (que descompone a su vez el acetaldehído), el resultado es que en el organismo se acumula mucho acetaldehído, un compuesto más tóxico para el cuerpo.

En esta situación, la persona enrojece mucho, se siente físicamente mal y acaba sintiendo rechazo

al alcohol, lo que a la larga acaba resultando un efecto protector. De hecho, los tratamientos contra el alcoholismo lo que hacen es bloquear el metabolismo del acetaldehído, para crear ese rechazo al alcohol. «Por lo general, la población oriental tiene mayores niveles de la enzima alcoholdehidrogenasa y menos de la aldehíodeshidrogenasa», señala el investigador. Justo lo contrario que los occidentales. Por eso no es raro ver a turistas japoneses a los que el alcohol les sienta francamente mal.

22 de Febrero de 2005

**FUENTE:** *Con Suma Seguridad/El Diario de la Seguridad Alimentaria/Investigación/Reportaje*

<http://www.consumaseguridad.com/investigacion/2005/02/22/16825.php>

