



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

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

## **El Consumo moderado de cerveza o vino mantiene los huesos más sanos**

### ESTADOS UNIDOS

El consumo moderado de alcohol ha sido relacionado con una mejor densidad mineral ósea en un estudio epidemiológico realizado en hombres y mujeres postmenopáusicas de más de 60 años de edad.

Sin embargo, beber mucho tiene el efecto contrario.

Los investigadores del Centro de Nutrición y Envejecimiento de la Universidad de Tufts han encontrado que esta relación era más fuerte en el caso de la cerveza y el vino, mientras, la densidad mineral ósea fue significativamente más baja en hombres que bebían más de dos copas al día. Los resultados sugieren que un consumo moderado regular de cerveza o vino es capaz de tener efectos positivos en los huesos, mientras un consumo elevado de alcohol puede contribuir a la pérdida ósea.

El estudio analiza la densidad mineral ósea en muestras tomadas en tres puntos de la cadera y en la espina lumbar de 1.182 hombres, 1.289 mujeres postmenopáusicas y 248 mujeres premenopáusicas. Los participantes facilitaron su ingesta de alcohol en cuestionarios dietéticos. Una dosis de cerveza equivalía a un vaso, botella o tercio, mientras una de vino era igual a un vaso de 118 mililitros, y una copa era el equivalente a 42 mililitros de licor.

Tras ajustar diversos factores que podían contribuir también a una buena densidad mineral ósea, tales como la ingesta de silicio o calcio, los autores vieron una asociación entre una óptima densidad mineral y un consumo moderado de alcohol. En especial, esto se advirtió en hombres que reportaron un consumo de uno o dos dosis de alcohol diarias (una combinación de cerveza, vino y licor) o una o dos dosis de cerveza diaria.

En contraste, los hombres que reportaban un consumo superior de licor tenían un bajo índice de densidad mineral en sus huesos. "Hay muchos estudios que muestran que el alcoholismo es devastador para los huesos. Es un riesgo principal para sufrir osteoporosis. Por tanto, no debe dejarse en manos de alcohol", declaró Katherine I. Tucker, autora del estudio, que ha sido publicada en el American Journal of Clinical Nutrition.

**FUENTE:** *Periodista Digital/Salud*

<http://blogs.periodistadigital.com/vidasaludable.php/2009/03/05/el-consumo-moderado-de-cerveza-o-vino-ma>

