



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

El Consumo Moderado de Alcohol es Beneficioso para el Corazón

En la última edición de la revista Time el Dr. Sanjay Gupta escribe sobre los efectos que tiene el consumo de alcohol en exceso sobre nuestro sistema cardiovascular. Un estudio que incluyó un total de 25 pacientes universitarios demostró que el consumo de alcohol en exceso se asocia a un nivel alto de una proteína llamada CRP

-<http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1615182,00.html>.

Múltiples estudios clínicos y epidemiológicos comprueban que aquellos individuos que tienen un nivel elevado de CRP en la sangre están más a riesgo de desarrollar un infarto al corazón en el futuro. Por ende, según este estudio, el consumo en exceso de alcohol se podría asociar a un mayor grado de inflamación en las arterias del corazón (lo cual se manifiesta en un nivel elevado de CRP) y a un aumento en el riesgo de sufrir un infarto cardiaco. Conoce más sobre CRP - <http://corazonhispano.blogspot.com/2007/04/prueba-de-sangre-que-mide-el-riesgo-de.html#links>

La realidad es que aunque este estudio es demasiado pequeño y no se debería utilizar para llegar a conclusiones clínicas, sí existen estudios de más profundidad y validez que demuestran que el alcohol en exceso es malo para el corazón. El consumo desmesurado no sólo se asocia a un nivel relativamente más alto de CRP en la sangre sino a un aumento en la presión arterial. Un estudio publicado en la revista científica Circulation en el año 2003 comprueba que aquellos individuos que consumen alcohol en moderación son los que poseen el mejor perfil cardiovascular - <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/107/3/443>.

Éstos, en comparación con los individuos que se abstienen y aquellos que lo abusan, tienen el nivel más bajo de CRP en la sangre, lo cual evidencia la ausencia de inflamación en las arterias coronarias.

Nivel de CRP en relación al consumo de alcohol

Cero alcohol o menos de un trago por semana = 2.6 mg/L

De 1 a 3 tragos (drinks) al mes = 2.20 mg/L

De 1 a 4 tragos por semana = 1.7 mg/L

De 5 a 7 tragos por semana = 1.6 mg/dl

Más de dos tragos diarios = 1.8 mg/L

Como pueden observar el consumo de alcohol en moderación (de 5 a 7 tragos por semana o aproximadamente 1 por día) se asocia al nivel más bajo de CRP en la sangre. Esto a su vez sugiere que la moderación te lleva a conseguir el mejor resultado posible en cuanto al grado de inflamación presente en las arterias de tu corazón y disminuye así tu riesgo de sufrir un infarto cardiaco.

En resumen: El consumo moderado de alcohol resulta más beneficioso para tu corazón que el consumo en exceso o la abstinencia. Es importante recalcar que el consumo de alcohol podría tener otras consecuencias, no-cardiovasculares, que tienen el potencial de afectar negativamente tu salud. Si no puedes beber moderadamente mejor no lo hagas, y por supuesto, cuando bebas, acuérdate de no conducir.

-

FUENTE: *Corazón Hispano/Blogspot*

<http://corazonhispano.blogspot.com/2007/04/el-consumo-moderado-de-alcohol-es.html>

