



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

**Alcohol-Infórmate**

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

## Beber moderadamente y socializar es bueno para la salud

### ESTADOS UNIDOS

Beber con moderación, y frecuentar a amigos y familiares en reuniones para compartir, aumenta los beneficios en la salud, señala un estudio en Japón.

La investigación, que incluyó a hombres japoneses, halló que el consumo moderado a bajo de alcohol con altos niveles de apoyo social estaba asociado con tasas más bajas de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular (ACV).

"Pero hay que recordar que ese efecto positivo del apoyo social está limitado al consumo leve a moderado. El consumo excesivo de alcohol es malo, sin importar el nivel de socialización", declaró el doctor Hiroyasu Iso, de Osaka University.

En el artículo publicado en *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, los autores señalaron que el consumo moderado a bajo de alcohol protege del ACV y la enfermedad cardíaca.

Estar rodeados de una gran cantidad de familiares y amigos también le hace bien al corazón y hasta prolongaría la vida.

La investigación demostró que los altos niveles de socialización potencian los beneficios cardíacos del consumo bajo a moderado de alcohol, explicó el equipo dirigido por Iso.

El equipo analizó los patrones de consumo de alcohol, el apoyo social y la salud cardiovascular de 19.356 hombres de 40, 50 y 60 años, que participaban en un estudio prospectivo de Japan Public Health Center.

Su consumo de alcohol se clasificó en siete categorías: nunca, antes, ocasionalmente, entre 1 y 149, entre 150 y 299, entre 300 y 449 o más de 450 gramos de alcohol por semana.

Durante los más de nueve años de seguimiento promedio, se registraron 629 ACV y 207 diagnósticos de enfermedad coronaria.

Al igual que los resultados obtenidos en estudios previos, consumir más alcohol (300 o más gramos por semana) estuvo asociado con un aumento del riesgo de ACV. Eso se explicaría, según los autores, por lo menos parcialmente, por la hipertensión inducida por el alcohol.

Pero el consumo bajo o moderado de alcohol (hasta 299 gramos por semana) estuvo asociado con una reducción del riesgo de ACV y enfermedad cardíaca, y el efecto fue mayor en los hombres con altos niveles de apoyo social.

"Quizás porque evitaban las conductas poco saludables y respondían mejor al estrés", resumió Iso.

A diferencia de los consumidores de pocas o moderadas cantidades de alcohol que contaban con apoyo social, aquellos sin una buena red de amigos y familiares tenían conductas poco saludables; tendían a ser sedentarios y se realizaban menos controles clínicos. Tendían también a padecer altos niveles de estrés y a no tener trabajo ni pareja.

El equipo opinó que el bajo nivel de apoyo social causaría estrés mental con consecuencias para el corazón.

El estrés mental activa sustancias del sistema neuroendocrino, "lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular", explicó Iso.

*FUENTE: Alcoholism: Clinical & Experimental Research, junio del 2009.*

**FUENTE:** *Cuida tu Salud*

<http://www.cuidatusaludcondiane.com>

