



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

Alcohol: ¿cuánto es bueno?

VENEZUELA

Los mensajes que recibimos continuamente sobre el alcohol son muy confusos: que es bueno para el corazón, que hasta una copa aumenta el riesgo de cáncer, que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares...

En lo único que los expertos y los estudios científicos están de acuerdo es en que el exceso en el consumo de alcohol es invariablemente malo.

¿Pero cuánto alcohol podemos incluir en nuestra dieta sin poner en riesgo nuestra salud? ¿Y cuáles realmente son los beneficios y los riesgos comprobados del alcohol?

Daños internos

El encargado de metabolizar y eliminar el alcohol en nuestro organismo es el hígado.

Este órgano tarda una hora en procesar ocho gramos de alcohol (medio vaso de vino o media botella de cerveza clara).

Por eso, el alcohol en exceso no sólo nos deja con una resaca al día siguiente, sino que a largo plazo causa daños irreparables en el hígado y otros órganos.

"Los efectos acumulativos del consumo excesivo de alcohol, especialmente cuando están asociados a una dieta poco sana, afectan cada parte del organismo", le explica a la BBC la doctora Trisha Macnair, experta de la Asociación Médica Británica.

"Pero principalmente se perjudican dos regiones: el hígado y el sistema nervioso".

El alcohol consumido con frecuencia y en exceso, dice la especialista, lesiona progresivamente el hígado causando cirrosis, insuficiencia hepática, cáncer del hígado y muerte.

Y el sistema nervioso puede dañarse en muchos niveles. Por ejemplo, en el cerebro las lesiones derivadas del abuso de alcohol pueden causar discapacidades intelectuales y aumentar el riesgo de ansiedad, depresión, confusión y demencia.

También se sabe que el alcohol puede provocar inflamación del páncreas, sangrado y úlceras estomacales, hipertensión y derrame cerebral.

Beneficios

Algunos estudios, sin embargo, afirman que el alcohol consumido con moderación puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

Todavía no se ha logrado entender cuáles son los mecanismos que causan esta protección, pero se cree que el alcohol ayuda a aumentar el nivel del llamado colesterol bueno (o lipoproteínas de alta densidad), que ayuda a evitar la acumulación de partículas de grasa en las arterias, lo cual reduce el riesgo de coágulos.

Algunos estudios ha mostrado que el vino tinto, en particular, contiene flavonoides, unos compuestos que actúan como antioxidantes y contribuyen a reducir el riesgo de aterosclerosis (estrechamiento de las arterias) y a mantener la flexibilidad de los vasos sanguíneos.

Pero la clave para obtener esa protección es la moderación y conocer cuánto alcohol podemos beber sin dañar nuestra salud.

Según Don Shenker, presidente de la organización británica Alcohol Concern, "cuando nos preguntan cuánto bebemos casi nunca damos una respuesta precisa".

"Porque nos cuesta trabajo enfrentar la realidad de cuánto alcohol consumimos. E incluso cuando queremos ser honestos no siempre se puede porque muy pocas personas saben cuántas unidades de alcohol bebe".

"El 90% de la población ha escuchado el concepto de las unidades de alcohol, pero las estadísticas muestran que sólo 13% de la gente calcula lo que bebe, así que en esto todavía somos muy analfabetos", le explica el experto a la BBC.

La organización de Shenker recomienda que los hombres no beban más de tres o cuatro unidades al día (el equivalente a dos vasos regulares de vino o dos botellas de cerveza clara).

Y que las mujeres limiten su consumo a entre dos y tres unidades diarias (un vaso regular de vino o una botella de cerveza clara).

"No hace ninguna diferencia si se bebe todos los días o una vez a la semana. Excederse de los límites recomendados conlleva riesgos para la salud", añade el especialista.

"Y "guardar" sus unidades durante la semana para bebérselas todas el viernes en la noche no es una forma adecuada de interpretar estas recomendaciones", completa.

Más calorías

Y si usted está tratando de mantener un peso sano también debe estar consciente de las calorías que contiene el alcohol.

La creencia de que ciertas bebidas alcohólicas "no engordan" está equivocada.

El alcohol es una fuente de calorías vacías, las cuales proveen energía pero no tienen ningún valor nutricional.

Cada gramo de alcohol contiene siete calorías.

El alcohol, además, puede debilitar su fuerza de voluntad tentándolo a comer más de lo que tiene planeado.

Tal como le explica a la BBC Heather Caswell, de la Fundación Británica de Nutrición, "la mayoría de nosotros evitaríamos consumir un vaso lleno de crema, pero muchos no dudaríamos en beber un

par de botellas de cerveza".

"El contenido similar de estos dos productos es similar y a largo plazo el exceso en el consumo de alcohol llevará a un aumento de peso", afirma la experta.

Una botella de 280 mililitros de cerveza clara contiene unas 110 calorías (las mismas que una rosquilla), un vaso regular de vino blanco seco o vino tinto tiene 115 calorías (el equivalente a una rebanada de pastel de chocolate) y un vaso de vino blanco dulce contiene 165 calorías.

Si usted está vigilando su figura reduzca su consumo de alcohol. Exceder los límites recomendados no sólo tendrá un efecto perjudicial en su salud sino también aumentará la circunferencia de su cintura.

FUENTE: *acn.com.ve/La evolución en el periodismo*

<http://www.acn.com.ve>

