

# Riesgos del consumo de alcohol

Se encuentra ampliamente extendida la idea de que el consumo moderado de alcohol se asocia a una reducción del riesgo cardiovascular. Sin embargo, la evidencia científica nos dice que esta afirmación no es cierta y que los peligros del consumo de alcohol son evidentes. El alcohol en exceso es tóxico para el hígado, y para el músculo cardíaco (miocardiopatía alcohólica). Puede producir pancreatitis o inflamación del páncreas. También incrementa el riesgo de hipertensión arterial. El consumo de alcohol puede favorecer la aparición de problemas en el trabajo, debido a la disminución de la productividad, o en la relación con la pareja, o con los amigos. En cantidades excesivas puede producir una adicción. El alcohol durante el embarazo puede ocasionar defectos congénitos, y los bebés pueden tener problemas de aprendizaje y de conducta por el resto de sus vidas. Y no olvidemos que el alcohol, en muy pequeña cantidad, puede afectar a la capacidad de conducción.

Consideramos “moderado” el consumo máximo de hasta 2 raciones al día para los hombres (que suelen tener mayor corpulencia) y hasta una ración al día para las mujeres y las personas de mayor edad. Esta diferencia en la cantidad se debe a que las mujeres pueden desarrollar problemas de salud aun bebiendo menos alcohol que los hombres. Se considera una ración de alcohol o bien, una cerveza de 300 cc., o bien, una copa de vino de unos 100 cc., o bien, 40 cc. de cualquier licor, ya que estas unidades contienen aproximadamente la misma cantidad de alcohol.

Según los resultados de un estudio epidemiológico reciente publicado en la prestigiosa revista *American Journal of Public Health*, el consumo de alcohol fue responsable de alrededor de 20,000 fallecimientos por cáncer en los Estados Unidos durante el año 2009. Ello supone un 3.5% de todos los fallecimientos por cáncer. Los investigadores combinaron los resultados de una encuesta poblacional sobre el consumo de alcohol con el riesgo de morir por cáncer. En los varones, la mayoría de los fallecimientos se debieron a cánceres de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago y estómago. Entre las mujeres, la mayoría de las muertes se debían a cáncer de

# Riesgos del consumo de alcohol

SEEN



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

[www.seen.es](http://www.seen.es) | <https://twitter.com/TuendocrinoSEEN>

mama. Estos fallecimientos suponían una disminución de la esperanza de vida de casi unos 18 años en las personas consumidoras de alcohol. Y lo que es más importante, alrededor del 30% de las muertes por cáncer atribuibles al alcohol se produjeron en personas que tenían un consumo moderado, de menos de 20 gramos de alcohol al día; es decir, que bebían entre 1 – 2 raciones alcohol al día.

En cuanto a los posibles mecanismos por los que se produciría este efecto negativo no son del todo conocidos. Podría deberse a los efectos tóxicos del acetaldehído (una sustancia que se forma en el organismo a partir del etanol ingerido), a la producción de radicales libres de oxígeno, a cambios en el metabolismo del ácido fólico, al aumento de la concentración de los estrógenos u hormonas femeninas, o a una potenciación del efecto tóxico del tabaco.

Por lo tanto, tenemos que recordar que el consumo moderado de alcohol no se asocia a una disminución de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, y que, cualquier consumo de alcohol, aunque sea moderado, aumenta el riesgo de cáncer. No hay un nivel mínimo de consumo en el que no se produzca un aumento del riesgo de cáncer. Por lo tanto, una excelente estrategia para la prevención del cáncer sería reducir el consumo de alcohol.