

¿Cómo afecta a la salud el consumo semanal de alcohol?

En la actualidad, los científicos están afinando sus recomendaciones sobre la cantidad de alcohol que se puede consumir sin aumentar en gran medida el riesgo de problemas de salud. Aunque el consumo de alcohol es una parte habitual de la vida social para muchas personas, las advertencias sobre sus posibles efectos adversos en la salud son cada vez más graves. La pregunta clave es cuánto alcohol se puede consumir semanalmente sin poner en riesgo la salud.

El consumo de alcohol, incluso en cantidades moderadas, puede tener graves consecuencias para la salud. Estudios han demostrado que el alcohol contribuye a varios tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de mama y el colorrectal. Además, está asociado con enfermedades cardíacas y hepáticas. La única manera de evitar completamente los problemas de salud relacionados con el alcohol es no consumirlo en absoluto. Aunque muchas personas optan por eliminar el alcohol de sus vidas, para otros esto no es viable. Según las investigaciones, el riesgo de cáncer aumenta cuando se supera el promedio de una bebida diaria.

Además, un reciente estudio de la revista de la Sociedad Americana del Cáncer encontró que el alcohol es uno de los principales factores de riesgo modificables para el cáncer, solo superado por el consumo de cigarrillos y el exceso de peso. El alcohol fue responsable de aproximadamente 24.400 muertes por cáncer y casi 97.000 casos en los Estados Unidos en 2019.

Las directrices de consumo de alcohol varían entre países y organismos, pero generalmente coinciden en que una cantidad moderada es crucial para minimizar los riesgos. En Estados Unidos, una comisión federal recomienda que los hombres no consuman más de dos bebidas al día y las mujeres no más de una. Cualquier cantidad superior a esta, advierten, puede incrementar notablemente el riesgo de desarrollar cáncer, enfermedades cardíacas y hepáticas, entre otras condiciones.

Algunas investigaciones sugieren ser aún más conservadores. Por ejemplo, un grupo de investigadores canadienses evaluó una amplia gama de estudios y concluyó que el riesgo de muerte relacionada con el alcohol aumenta fuertemente con más de dos bebidas por semana.

Las nuevas directrices canadienses clasifican los riesgos en

función de la cantidad de alcohol consumida semanalmente: hasta dos bebidas a la semana se consideran de bajo riesgo; de tres a seis bebidas como de riesgo moderado; y siete o más como de riesgo elevado. Estos estándares reflejan una tendencia hacia la reducción del consumo recomendado para minimizar los riesgos para la salud.

Para aquellos que deciden consumir alcohol, existen varias estrategias que pueden ayudar a reducir los riesgos asociados. Una de las recomendaciones más eficaces es alternar entre bebidas alcohólicas y no alcohólicas. Esto no solo ayuda a reducir el consumo total de alcohol, sino que también permite que el cuerpo procese el alcohol de manera más gradual. Beber despacio y espaciar las bebidas también puede disminuir la cantidad total de alcohol ingerido en una sesión, reduciendo así el riesgo de efectos negativos.

Otra estrategia importante es evitar el consumo de alcohol con el estómago vacío. Comer antes y durante la ingesta de alcohol puede ralentizar la absorción del mismo, disminuyendo su impacto en el cuerpo. Estas prácticas simples pueden contribuir para lograr mitigar los daños potenciales del alcohol en la salud.

Efectos específicos del alcohol en el cuerpo

El alcohol afecta al cuerpo de varias maneras, algunas de las cuales pueden tener consecuencias graves a largo plazo. Cuando el cuerpo metaboliza el alcohol, se descompone en acetaldehído, una sustancia tóxica que puede dañar el ADN y las proteínas. Además, el consumo de alcohol genera moléculas reactivas que contienen oxígeno, las cuales pueden dañar proteínas, grasas y ADN en las células.

El alcohol también puede aumentar los niveles de estrógeno en el cuerpo, una hormona vinculada al cáncer de mama. Estos procesos biológicos subrayan el vínculo entre el consumo de alcohol y el desarrollo de ciertos tipos de cáncer. Además, el daño hepático es otra consecuencia bien documentada del consumo excesivo de alcohol, que puede llevar a condiciones graves como la cirrosis.

Un estudio reciente del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos indicó que se podrían prevenir aproximadamente 16.800 muertes al año si los adultos que consumen más alcohol del recomendado redujeran su ingesta. Este hallazgo resalta la importancia de moderar el consumo de alcohol

para mejorar la salud pública.

Según el Instituto Nacional del Cáncer (NCI) de los Estados Unidos, los bebedores moderados tienen un riesgo 1,8 veces mayor de desarrollar cánceres de cavidad oral y garganta y un riesgo 1,4 veces mayor de desarrollar cánceres de laringe en comparación con los no bebedores. Los bebedores compulsivos tienen un riesgo 5 veces mayor de padecer cáncer de cavidad oral y laringe y 2,6 veces mayor de cáncer de laringe.

Con información de infobae