

Descubren cuántos minutos de vida te quita un trago de alcohol

Un reciente estudio publicado en la Revista Internacional de Políticas de Drogas alerta sobre los riesgos del consumo de alcohol, incluso si este es en pequeñas cantidades.

Los investigadores han estimado que ingerir solo 10 gramos de etanol (alcohol etílico), que sería el equivalente medio de una copa de vino o una lata de cerveza, puede acortar la esperanza de vida en aproximadamente 5 minutos. Esta cifra, presentada en términos cotidianos, busca generar conciencia sobre los impactos reales del alcohol en la salud, más allá de los límites comúnmente aceptados como 'seguros'.

El estudio critica las actuales guías internacionales sobre el consumo "de bajo riesgo", afirmando que muchas subestiman los efectos acumulativos del alcohol. Aunque varias recomendaciones oficiales permiten entre una y dos bebidas estándar por día, los autores sostienen que incluso esa cantidad produce una pérdida tangible de tiempo de vida.

Uno de los ejemplos que utiliza el artículo es la guía sobre alcohol y salud de Canadá, que cataloga de "riesgo bajo", el consumo de una o dos bebidas por semana, "riesgo moderado" de tres a seis y "riesgo crecientemente alto" a siete o más.

Los investigadores sugieren que estos riesgos han sido comunicados de forma imprecisa o insuficiente, lo cual podría inducir a error tanto a profesionales de la salud como a consumidores.

Concepto de "minutos de vida perdidos"

Para llegar a estas conclusiones, los autores analizaron datos epidemiológicos y matemáticos de todo el mundo que asocian los niveles de consumo de alcohol con la mortalidad prematura.

Según los investigadores, el uso del concepto de "minutos de vida perdidos" permite visualizar de manera inmediata cómo el alcohol afecta al cuerpo a lo largo del tiempo, de forma similar a como se comunicaron en el pasado los efectos del tabaco. Esto con el objetivo de influir más eficazmente en la percepción del riesgo por parte del público.

En lugar de promover una idea de "consumo responsable" basada en

cantidades permisibles, el estudio propone fomentar una comprensión más clara de que cualquier cantidad de alcohol tiene un coste para la salud, medible incluso en minutos de vida.

Con información de Primicia