

**ALCOHOL. MODERACIÓN.** Un grupo científico multiuniversitario americano publicó en la prestigiosa revista JAMA un estudio demostrativo del efecto beneficioso del consumo moderado de alcohol. En este caso los sujetos objeto de estudio fueron un amplio número de mujeres posmenopáusicas y no diabéticas, comprobándose que el consumo de 30 gramos diarios de alcohol, es decir unas dos bebidas, tuvo unos sensibles efectos positivos sobre sus niveles de insulina y de triglicéridos.