

SALUD Y BEBIDA MODERADA

¿Puede ser saludable un consumo moderado de alcohol, es decir, un máximo de dos vasitos diarios de vino tinto para los hombres o de un vasito para las mujeres?. Todos los indicios apuntan a una respuesta favorable, aunque las investigaciones basadas en datos estadísticos epidemiológicos pueden estar sesgadas por circunstancias tales como el que los bebedores moderados sean personas que ya, de por sí, son más cuidadosas con su salud o que a veces no se han tenido en cuenta aspectos tan esenciales como son los hábitos alimenticios, el índice de masa muscular o el hábito de fumar. Por otra parte, siendo el alcoholismo una grave plaga, hay que tener presente que cualquier incitación al consumo de alcohol, aunque sea moderado, puede ser un peligro si la persona que recibe el consejo no es capaz de controlarse adecuadamente.

En todo caso los antioxidantes, los flavonoides, que contienen bebidas como el vino tinto pueden tener un efecto muy saludable. En esta ocasión nos vamos a referir a algunas recientes investigaciones sobre el tema tras que la cuestión fuese extensamente discutida por los principales expertos mundiales en una Mesa Redonda celebrada en Chicago, auspiciada por la Research Society on Alcoholism con unos resultados globales que adelantamos y que se publicarán en la revista ALCOHOLISM: CLINICAL & EXPERIMENTAL RESEARCH.

CEREBRO

En una extensa revisión publicada a finales del año 2008, uno de los mayores expertos mundiales del tema, el Dr. Michael Collins, de la Loyola University, de Chicago, analizaba más de 100 investigaciones realizadas hasta esa fecha sobre los efectos neurológicos y cardiovasculares del consumo moderado de alcohol, concluyendo que existe asociación de este hábito con la presencia de un menor riesgo de sufrir demencias, confirmando otros datos de laboratorio sobre neuronas de animales de experimentación, en los que quedó demostrado que las neuronas expuestas algún tiempo a bajas concentraciones de alcohol pueden sobrevivir posteriormente a situaciones de estrés que matan a otras neuronas no expuestas. El mecanismo molecular del proceso incluye a varias proteínas quinasas así como efectos antiinflamatorios mediados por proteínas de choque térmico.

Entre las investigaciones analizadas por el Dr. Collins se encontraba una pionera publicada el año 2002 en la revista NEUROLOGY (órgano de la American Academy of Neurology) en la que se incluía el Alzheimer entre las demencias que se retrasan. Se realizó en Copenhague, sobre 1709 personas mayores, que fueron estudiadas durante 20 años. Los efectos favorables asociados al vino no se daban entre los bebedores de cerveza o de licores.

En abril del 2006 la revista STROKE (órgano de la American Heart Association) publicó los resultados de una investigación multiétnica, realizada en USA, que señalaba que, al menos, en mujeres, un consumo moderado de alcohol se asociaba a disponer de unas mentes más agudas.

Otra publicación recogía la experiencia italiana llevada a cabo por investigadores del Departamento de Geriátrica de la Universidad de Bari. Se publicó en el año 2007, también en la revista NEUROLOGY. Comprendía a 1445 participantes, de entre 65 y

84 años, bajo el título (traducido) *Estudio longitudinal italiano sobre el envejecimiento*. La conclusión global fue la de una bebida diaria, sobre todo si era vino, retrasaba la progresión de la demencia.

Otra investigación sueca posterior, publicada en el 2008 en el AMERICAN JOURNAL OF EPIDEMIOLOGY fue realizada sobre 1458 mujeres que fueron sometidas a un seguimiento durante 34 años y mostró que las bebedoras de vino (más de una bebida al mes) sufrieron un porcentaje menor de demencias, cosa que no sucedió con las bebedoras de cerveza o licores. Otro trabajo, también del año 2008, publicado en el JOURNAL OF NUTRITION por un equipo médico anglo-noruego, fue realizado sobre 2013 personas de entre 70 y 74 años y concluyó que el consumo de chocolate, vino o té (todos con un alto contenido en flavonoides) incrementaba el rendimiento cognitivo y disminuía el riesgo de sufrir demencias o Alzheimer. Y, en el año 2009, en la revista JOURNAL OF AMERICAN GERIATRY SOCIETY otra investigación indica que, en mujeres mayores, el consumo moderado de alcohol reduce la velocidad del deterioro cognitivo.

CARDIOVASCULAR

Los efectos cardiosaludables del consumo moderado de alcohol (un vaso al día) son achacados por algunos al aumento de la velocidad del flujo sanguíneo. Desde hace tiempo se viene asociando bebida moderada con salud cardiovascular. Así, en el año 2001, una investigación auspiciada conjuntamente por la American Heart Association, el National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, y el National Heart, Lung and Blood Institute, se llevó a cabo en 45 hospitales americanos concluyendo que los hombres y mujeres con enfermedades de corazón y que consumían alcohol moderadamente tenían un riesgo menor de mortalidad que los totalmente abstemios.

En el año 2006, otro artículo en la revista STROKE concluía que la bebida moderada (menos de dos diarias y más de una mensual) reducía en un 33% el riesgo de ataque isquémico en las 2000 personas estudiadas con edad media de 69 años.

Y en marzo del 2008, una extensa publicación, realizada sobre 7697 personas, aparecida en THE AMERICAN JOURNAL OF MEDICINE indicaba también que un consumo moderado de alcohol en la edad madura (entre 45 y 64 años) reducía sensiblemente los riesgos de accidentes cardiovasculares, llegando a recomendar que este hecho se tuviese en cuenta a la hora de elaborar dietas.

OTRAS PATOLOGÍAS

El Síndrome Metabólico es una mezcla de anormalidades cardiometabólicas que incluyen a la enfermedad cardiovascular, diabetes de tipo 2, obesidad, arterioesclerosis, hipertensión, etc. El año 2008 investigadores de la Universidad de Hong Kong estudiaron los numerosos trabajos previos que relacionaban el consumo moderado de vino con una reducción en los riesgos de desarrollar el Síndrome Metabólico, discutiendo el papel de los polifenoles como el resveratrol, las enzimas sirtuínas, la proteinquinasa activada por AMP, etc., concluyendo que los datos existentes del efecto protector del consumo moderado de alcohol sobre el Síndrome Metabólico eran evidentes.

Y ese consumo moderado no sólo puede proteger contra algunas enfermedades sino también puede ayudar a vivir más. Otra investigación de más de dos años

basada en el (traducido) *Estudio australiano longitudinal sobre la salud femenina* realizado sobre unas 12000 mujeres de unos 70 años, con una duración de 6 años, concluía con la evidencia de que la bebida moderada estaba correlacionada con una mayor duración de su existencia.

Concluamos, pues, no invitando al no bebedor a que comience a beber, aunque sea moderadamente, sino incitando al bebedor moderado de vino a que prosiga con su saludable costumbre.