



## La ciencia del vino y la salud

VALORACIÓN NOTICIA

### No, beber de forma ocasional no te libra de los peligros del alcohol

Aparecida en El Confidencial el 19 de junio

[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-06-19/alcohol-salud-beber-forma-ocasional-peligros\\_2641683/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-06-19/alcohol-salud-beber-forma-ocasional-peligros_2641683/)

(1) Does Drinking Within Low-Risk Guidelines Prevent Harm? Implications for High-Income Countries Using the International Model of Alcohol Harms and Policies

*Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 81(3), 352–361 (2020)

<https://doi.org/10.15288/jsad.2020.81.352>

*La noticia de elconfidencial.com se hace eco del estudio publicado en la revista científica 'Journal of Studies On Alcohol & Drugs' titulado "Does Drinking Within Low-Risk Guidelines Prevent Harm? Implications for High-Income Countries Using the International Model of Alcohol Harms and Policies. En este estudio los investigadores tratan de conocer si consumir según las recomendaciones puede tener un efecto negativo en la salud de personas que viven en países de altos ingresos.*

La investigación analiza datos sobre consumo, mortalidad y hospitalizaciones en la provincia canadiense de British Columbia y utiliza el modelo InterMAHP (International Model of Alcohol Harms and Policies), una herramienta open-access que permite estimar el balance beneficio-riesgo atribuible según el nivel de consumo ([www.intermahp.cisur.ca](http://www.intermahp.cisur.ca)). También reproduce el análisis del estudio publicado por Griswold et al. (The Lancet, 2018), el cual concluía que cualquier tipo de consumo incrementaba el riesgo de mortalidad. Esta investigación aglutinaba datos de 195 países, con características muy heterogéneas, lo que podía dificultar su interpretación o extrapolación a poblaciones con características concretas, por ejemplo países de altos ingresos vs países de bajos ingresos. Al utilizar datos de Canadá y repetir el análisis, los autores indican que los resultados serían representativos de la relación entre consumo y salud en un país de altos ingresos.

En la noticia periodística aparecen las siguientes ideas:

- "El consumo moderado de alcohol parece que también esconde peligros para nuestro organismo, pudiendo provocar nuestra hospitalización e, incluso, la muerte."
- "muchas personas creen que una cerveza cada cierto tiempo o beber una sola copa cada fin de semana no entraña peligro."
- "un nuevo estudio [...], ha demostrado que incluso aunque sea en cantidades ínfimas, el alcohol acaba aumentando la probabilidad de morir prematuramente o de desarrollar enfermedades tan graves como el cáncer"
- "si quieres llevar una vida sana y equilibrada lo mejor será que deseches de tu ingesta diaria o semanal el consumo de alcohol"

Sin embargo, parece que estas ideas no representan fielmente los resultados observados por los investigadores.

El estudio utiliza información sobre la mortalidad y las hospitalizaciones vinculadas al consumo. Estima el nivel de consumo usando datos de la Canadian Substance Use Exposure Database (CansUED), obtenidos en su mayoría a través de encuestas, y diferencia entre personas que han sido "abstemias durante toda la vida", "exbebedoras"; que han tomado al menos una bebida en su vida pero ninguna en el último año, "bebedores dentro de las recomendaciones semanales" y "bebedores que exceden las recomendaciones". En Canadá las directrices sobre el consumo de bebidas son  $\leq 201,5$  g/semana en los hombres y  $\leq 134,50$  g/semana en las mujeres. En España estas recomendaciones suelen ser superiores, especialmente en el caso de los hombres\*<sup>1</sup>.

La principal conclusión del estudio es que los bebedores que se adecúan a las recomendaciones de consumo no están exentos de riesgo. **Los resultados indican que un consumo diario de hasta 12 g en los hombres y 17 g en las mujeres no se relaciona con un mayor riesgo para la salud e incluso podría ser protector** (ver Figura). Estas cantidades son inferiores a las recomendadas por las guías canadienses y también españolas. Sin embargo, **una copa de vino tinto** (11° de alcohol) de 120 mL (un volumen relativamente importante) **contiene aproximadamente 10,56 g, una cantidad que es compatible con los resultados observados por este estudio**, y con lo que se considera un consumo moderado en el marco de una dieta saludable como la Dieta Mediterránea.

[www.lacienciadelvino.com](http://www.lacienciadelvino.com)



## La ciencia del vino y la salud

Por otro lado, los investigadores también remarcan que más del 50% de las muertes por cáncer relacionado con el consumo eran personas que cumplían con las recomendaciones. Es decir, del total de **muerres por cáncer atribuido al consumo el 49% ocurría en bebedores que excedían** el consumo recomendado, el **19% en personas que bebían según las recomendaciones** y el **32% restante en personas exbebedoras** (suma: 19%+32%=51%). Cuando los autores señalan que “más del 50% de estas muertes ocurre en personas que beben según las recomendaciones” están incluyendo en ese grupo a las personas que no toman en exceso, pero también a aquellas que son exbebedoras, independientemente de cual fuese su nivel de consumo cuando bebían. Los autores mencionan que **una de las limitaciones del estudio es la imposibilidad de conocer cuál era el nivel de consumo previo de los exbebedores**. Un consumo elevado daña la salud, por lo que si **el consumo de las personas exbebedoras era elevado es probable que esto influyese de forma significativa en los resultados**, con lo que ésta afirmación debería considerarse con cautela.

Este estudio apoya que el efecto del consumo en países de altos y bajos ingresos podría ser diferente. Mientras que el artículo de Griswold et al. (The Lancet, 2018), concluía que cualquier tipo de consumo incrementaba el riesgo de mortalidad. **Este estudio señala que en un país de altos ingresos, como Canadá, un consumo de 12 g en los hombres y 17 g en las mujeres no aumentaría el riesgo de mortalidad, e incluso podría ser protector**. Hecho que no se menciona en la noticia de El Confidencial.

### Texto original

“This important difference is solely attributable to the disease weights and shows—at least for the distribution of the burden of disease in Canada, which is broadly representative of other high-income countries—that **there may exist a safe, and even slightly health-protective, level of alcohol consumption, corresponding with quite low levels of daily consumption.**”

No obstante, estos niveles de consumo ciertamente superan a los establecidos por las recomendaciones de consumo semanal canadienses, hecho que debería considerarse.

Asimismo es importante recordar que es un estudio de tipo epidemiológico y a partir de él no es posible extraer relaciones de causalidad, para ello son necesarios ensayos clínicos de calidad, de los que hasta el momento no se dispone. Por otro lado, este estudio tiene aspectos de mejora, ya que no considera el tipo de bebida consumida. El efecto en la salud del consumo de bebidas destiladas puede ser diferente al de bebidas fermentadas como el vino tinto (Schutte et al. Clin. Nutr. 2020). Ni tampoco el patrón alimentario asociado a su consumo. **Hay evidencias de que el consumo, junto con las comidas, en un contexto de dieta saludable como la Dieta Mediterránea se relaciona con un efecto positivo en la salud** (Dinu et al. Eur. J. Clin. Nutr. 2018).

### HALLAZGOS PRINCIPALES DE LAS REFERENCIAS CIENTÍFICAS

#### Consumo en British Columbia (Canadá)

- El 77% de la población mayor de 15 años de British Columbia es bebedora.
- El 65% de ellos no excede el consumo recomendado.
- El 18% de los hombres y el 7% de las mujeres superan las recomendaciones.
- El 12% de las mujeres y el 6% de los hombres han sido abstemios toda la vida.
- Porcentaje de población exbebedora, no informado.

#### Mortalidad

- Tipos de cáncer relacionados con el consumo. “Bebedores excesivos”: de la cavidad oral, faringe, esófago y laringe. Exbebedores: colorrectal, hepático, pancreático.
- Adecuarse a las recomendaciones no elimina el riesgo para la salud asociado al consumo (ej. lesiones, cirrosis hepática).
- Sin embargo, entre las personas con un consumo dentro de las recomendaciones había un menor riesgo de fallecer por diabetes o enfermedades cardiovasculares. Especialmente en el caso de las mujeres (prevención estimada: -210 muertes debidas a enfermedades cardiovasculares y -59 muertes por diabetes). Aunque el riesgo de fallecer por otras enfermedades se mantenía. **Considerando todas las causas de muerte en conjunto, los autores estimaron que en las mujeres un consumo dentro de las recomendaciones, se asoció con la prevención de hasta -123 muertes.**
- ~2.000 muertes en British Columbia-2014 fueron atribuidas al consumo. El 38% de los fallecidos eran exbebedores o bebedores con un consumo por debajo de las recomendaciones (31%+7%)\*. \*El 31% eran exbebedores y el 7% bebedores “dentro de las recomendaciones”.



## La ciencia del vino y la salud

### Hospitalizaciones

- El número de hospitalizaciones por cáncer, enfermedades digestivas o lesiones de los exbebedores y bebedores según las recomendaciones era mayor que en los bebedores excesivos (ej. **hospitalizaciones por cáncer: exbebedores 30%, bebedores moderados 29%, bebedores excesivos 41%**).
- Prácticamente el total de las hospitalizaciones por enfermedades neuropsiquiátricas eran de bebedores excesivos (98%).
- Las lesiones involuntarias afectaban principalmente a los bebedores que se adaptaban a las recomendaciones (65%, \*ver tabla).
- **El consumo según las recomendaciones se asociaba con menos hospitalizaciones por diabetes y enfermedades isquémicas** (ictus y del corazón), **especialmente en el caso de las mujeres** (estimación de hospitalizaciones prevenidas; diabetes: -185, ictus isquémico: -224, cardiopatía isquémica: -830, total de enfermedades cardiovasculares: -1083).
- Entre los bebedores que seguían las recomendaciones había 140 muertes y 3.663 ingresos hospitalarios más de los esperados, por enfermedades relacionadas con el consumo, que si hubiesen sido abstemios.

### Riesgo relativo ponderado: mortalidad (2016)

- **Los investigadores observaron una relación tipo curva en forma de "J" un consumo bajo se relacionaba con un menor riesgo de mortalidad que un consumo nulo o elevado.**
- **El consumo que se relacionaba con el menor riesgo para la salud era de aproximadamente 10 g al día** (RR: hombres 0,986, mujeres: 0,955).
- **Nivel de mínimo riesgo teórico ambos sexos: 15 g/día**
- **Nivel de mínimo riesgo teórico ambos mujeres: 17 g/día**
- **Nivel de mínimo riesgo teórico ambos hombres: 12 g/día**
- Consumir 120 g al día triplicaba el riesgo de mortalidad.
- El riesgo para la salud asociado con el consumo era mayor en los hombres que en las mujeres.

Estos niveles de consumo superan las recomendaciones pautadas en las guías de consumo canadienses. Pero a su vez muestran que un consumo bajo de 15 g/día en los hombres o 17 g/día en las mujeres, no repercutiría en un incremento del riesgo de mortalidad.

### **CONCLUSIONES CIENTÍFICAS OBTENIDAS**

- Los bebedores que se adaptan a las recomendaciones en Canadá están expuestos a un mayor riesgo de hospitalización, en ambos sexos, y de mortalidad, en los hombres, en comparación con los abstemios.
- Esta "figura -(ver más adelante)- nos permite dar el siguiente consejo: **los bebedores podrían minimizar el riesgo para la salud consumiendo en torno a 10 g al día. Si el objetivo de las guías/recomendaciones es en su lugar que no haya un "riesgo añadido" para el bebedor el nivel de consumo recomendado no deberá ser mayor de 12 g al día para los hombres, 17 g al día para las mujeres, o 15 g al día para ambos sexos en conjunto"**

Estas recomendaciones son inferiores a las marcadas por las guías canadienses en la actualidad. Los autores sugieren la revisión de las recomendaciones en los países de altos ingresos.

### Otras conclusiones expuestas:

- Más del 50% de las muertes por cáncer relacionadas con el consumo ocurren en personas que se adecúan a los límites semanales de consumo recomendado, cuando se incluyen en los exbebedores.



## La ciencia del vino y la salud

### POSIBLE REPERCUSIÓN

Este artículo pone de manifiesto que un consumo diario bajo, en un país de altos ingresos, no se asocia con un mayor riesgo de mortalidad, e incluso puede ser protector, en comparación con los abstemios. Al contrario de lo observado por estudios anteriores. Los resultados del estudio observan de nuevo la asociación de tipo curva en forma de "J". Sin embargo, la cantidad de consumo semanal recomendada por las guías canadienses (y españolas) es superior a las cantidades relacionadas con un menor riesgo de mortalidad en este estudio (12 g/d hombres, 17 g/d mujeres). Estos resultados sugieren la necesidad de revisar los límites de consumo recomendados. Sin embargo, a su vez los investigadores observan que en las mujeres cuando su consumo se adecua a las recomendaciones canadienses el riesgo de mortalidad total es menor, así como su riesgo de hospitalización por diabetes o enfermedades cardiovasculares isquémicas, aunque no desaparece el riesgo de hospitalización por otras causas analizadas. Asimismo, este estudio no está exento de limitaciones metodológicas que deberían de considerarse, por ejemplo, la información sobre el nivel de consumo a lo largo de la vida es limitada, tampoco se dispone de datos sobre el tipo de bebidas consumidas o acerca del patrón alimentario que acompaña su consumo, factores que se sabe pueden influir en los resultados observados.

Mientras no se disponga de ensayos clínicos de calidad que permitan analizar el efecto del consumo y la salud, a largo plazo, no se podrán extraer conclusiones sólidas. Aunque en base los resultados de los últimos estudios epidemiológicos es probable que los países y organizaciones se planten revisar los niveles de consumo recomendados. Así como establecer recomendaciones de tipo "cantidad/día" y no "cantidad/semana".

La noticia periodística no parece reflejar fielmente los resultados del estudio:

1. "El consumo moderado de alcohol parece que también esconde peligros para nuestro organismo, pudiendo provocar nuestra hospitalización e, incluso, la muerte."
  - En base a los resultados del estudio el consumo según las recomendaciones canadienses disminuye el riesgo de mortalidad total en las mujeres, aunque no en los hombres. Asimismo un consumo diario de 12 g/d hombres y 17 g/d mujeres no representaría un riesgo de mortalidad añadido, e incluso podría ser beneficioso para la salud.
2. "muchas personas creen que una cerveza cada cierto tiempo o beber una sola copa cada fin de semana no entraña peligro."
  - Una copa de vino tinto (11º alcohólicos) de 120 mL (un volumen relativamente importante) contiene aproximadamente 10,56 g de alcohol, una cantidad que es compatible con los resultados observados por este estudio.
3. "un nuevo estudio [...], ha demostrado que incluso aunque sea en cantidades ínfimas, el alcohol acaba aumentando la probabilidad de morir prematuramente o de desarrollar enfermedades tan graves como el cáncer"
  - Un consumo diario de 12 g/d hombres y 17 g/d mujeres no representaría un riesgo de mortalidad añadido, e incluso podría ser beneficioso para la salud. El estudio analiza el riesgo asociado a un consumo dentro de las recomendaciones según las guías canadienses, estas cantidades no pueden ser consideradas como "ínfimas".
4. "si quieres llevar una vida sana y equilibrada lo mejor será que deseches de tu ingesta diaria o semanal el consumo de alcohol"

Los resultados indican que un consumo diario de hasta 12 g en los hombres y 17 g en las mujeres no se relaciona con un mayor riesgo para la salud e incluso podría ser protector. Una copa de vino tinto (11º alcohólicos) de 120 mL (un volumen relativamente importante) contiene aproximadamente 10,56 g de alcohol, una cantidad que es compatible con los resultados observados por este estudio, y con lo que se considera un consumo moderado en el marco de una dieta saludable como la Dieta Mediterránea.

### ¿QUÉ DEBERÍAMOS HACER?

El mensaje para la población no cambia, continuar promocionando un estilo de vida saludable a través de la Dieta Mediterránea, basada en el consumo de alimentos de origen vegetal y caracterizada por el uso del aceite de oliva, por la ingesta de cereales integrales y que además incluye un consumo moderado de vino tinto, siempre junto con las comidas. Aunque estos resultados sugieren que una copa al día sería "suficiente".



## La ciencia del vino y la salud

### COMENTARIOS U OBSERVACIONES:

#### Limitaciones del estudio

- **Exbebedores: no se puede conocer cuál era su nivel de consumo anterior.** Podría ser moderado, pero también excesivo. Conocer esta información permitiría disponer de unos datos más precisos, y probablemente influiría en los resultados observados en este estudio. **Los autores consideran a los exbebedores como individuos que siguen las recomendaciones de consumo**, sin embargo, si su consumo real fue excesivo y pudo llegar a dañar su salud, esto influiría en los resultados observados.
- **No se dispone de información sobre el patrón de consumo a lo largo de la vida.** Consumos excesivos de periodos de tiempo cortos podrían tener un efecto significativo en la salud.
- **Directrices de consumo tipo "gramos de alcohol/semana":** los autores señalan "no es lo mismo tomar una bebida al día que siete un sábado por la noche" – conocido como consumo "de borrachera" o binge drinking.
- Los modelos estadísticos utilizados se basan en valores obtenidos a partir de metanálisis que pueden tener características diferentes a las de este estudio. Según el "metanálisis de referencia" utilizado los resultados podrían variar. Texto original: "If meta-analyses showing no cardioprotection were used instead, the 12-g-per-day and 17-g-per-day thresholds above would be lower. In fact, it is likely that all consumption levels would correspond with an increased RR, as only the diabetes function would remain J-shaped"
- A partir de estudios epidemiológicos no se pueden obtener conclusiones de tipo causa-efecto.
- No se dispone de información sobre el patrón alimentario.
- No se dispone de información sobre el tipo de bebida consumida.

#### Otros comentarios acerca del estudio

- En las estimaciones tienen en cuenta la subestimación en el reporte del consumo.
- No parece apropiado incluir en las conclusiones del abstract "Greater than 50% of alcohol-caused cancer deaths are experienced by those drinking within weekly limits.", cuando ese valor incluye a los bebedores que siguen las recomendaciones y a los exbebedores, pero no se dispone de información sobre el nivel de consumo anterior de los exbebedores (limitación).
- Destaca que entre los exbebedores no haya casos de lesiones, "o" (voluntarias, involuntarias o por accidentes de tránsito. Ver tabla más abajo). Las alteraciones neuropsiquiátricas y las lesiones representan casi el 80% de las causas de hospitalizaciones. Entre los exbebedores no hay ningún caso de lesiones. A primera vista parece algo poco probable o extraño, aunque no imposible. Las lesiones representan el 65% de las causas de hospitalización en los bebedores excesivos y el 35% en los bebedores que se adaptan a las recomendaciones, pero el 0% en el caso de los exbebedores.

\*<sup>1</sup>. Recomendaciones de consumo en España: hasta 20 g día en las mujeres y hasta 40 g/día en el caso de los hombres. Esto equivaldría a  $\leq 280$  g/semana en los hombres y  $\leq 140$  g/semana en las mujeres.

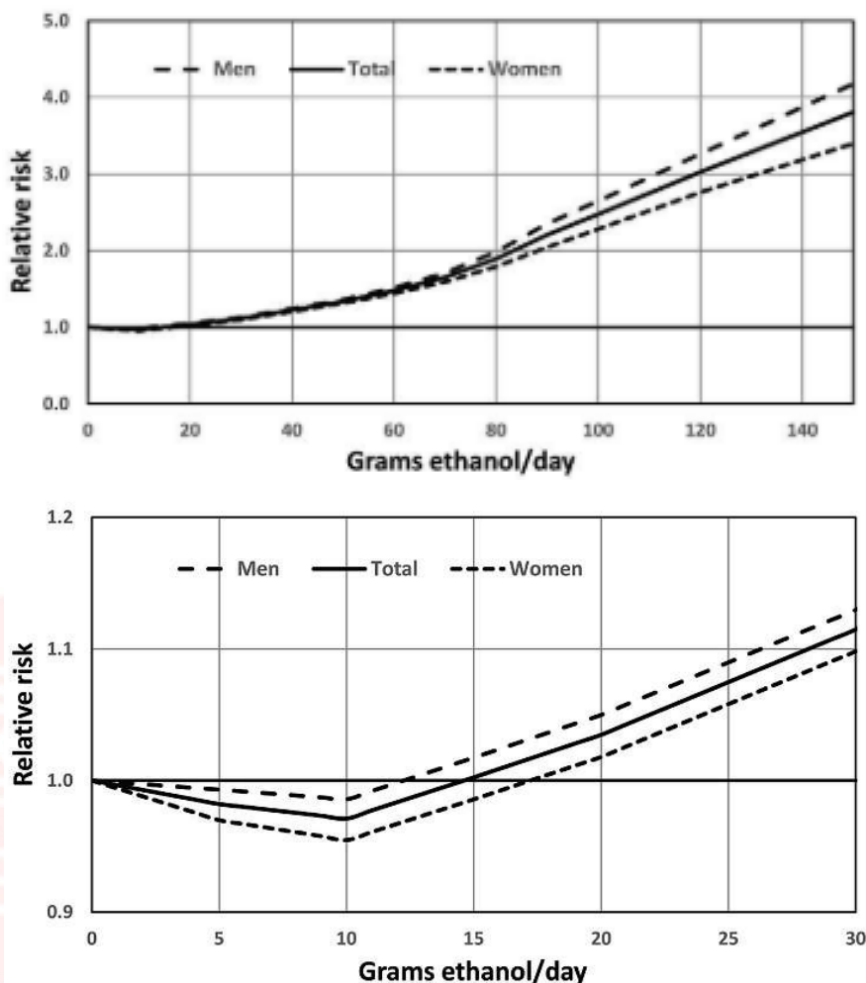
#### Otros comentarios sobre la noticia periodística:

- Parece probable que los autores hayan tenido una confusión en cuanto al origen geográfico del estudio. ([https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-06-19/alcohol-salud-beber-forma-ocasional-peligros\\_2641683/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2020-06-19/alcohol-salud-beber-forma-ocasional-peligros_2641683/))



## La ciencia del vino y la salud

**Figura.** Riesgo relativo ponderado de mortalidad asociado al consumo (g/día, 2016). Imagen del estudio. La segunda imagen corresponde a un zoom de la primera.



**Tabla.** Muertes y hospitalizaciones por accidentes de tránsito y lesiones (intencionadas y no intencionadas) atribuidas al consumo según el nivel.

|  | Exbebedores | Por debajo | Por encima | Total       |
|--|-------------|------------|------------|-------------|
| Muertes atribuibles al alcohol, British Columbia, 2014           |             |            |            |             |
| Lesiones involuntarias   | 0 [0]       | 84 [39]    | 133 [61]   | 217 [100]   |
| Lesiones voluntarias   | 0 [0]       | 66 [39]    | 103 [61]   | 169 [100]   |
| Accidentes vehículos con motor                                   | 0 [0]       | 21 [38]    | 34 [62]    | 55 [100]    |
| Hospitalizaciones atribuibles al alcohol, British Columbia, 2014 |             |            |            |             |
| Lesiones involuntarias   | 0 [0]       | 2,835 [65] | 1,513 [35] | 4,348 [100] |
| Lesiones voluntarias   | 0 [0]       | 581 [67]   | 290 [33]   | 871 [100]   |
| Accidentes vehículos con motor                                   | 0 [0]       | 315 [62]   | 197 [38]   | 512 [100]   |



## La ciencia del vino y la salud

### Referencias

1. Alcoholic beverages | EU Science Hub Available online: <https://ec.europa.eu/jrc/en/health-knowledge-gateway/promotion-prevention/alcohol> (accessed on Jun 26, 2020).
2. Dinu, M.; Pagliai, G.; Casini, A.; Sofi, F. Mediterranean diet and multiple health outcomes: An umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2018, 72, 30–43.
3. Griswold, M.G.; Fullman, N.; Hawley, C.; Arian, N.; Zimsen, S.R.M.; Tymeson, H.D.; Venkateswaran, V.; Tapp, A.D.; Forouzanfar, M.H.; Salama, J.S.; et al. Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet* 2018, 392, 1015–1035.
4. Schutte, R.; Papageorgiou, M.; Najlah, M.; Huisman, H.W.; Ricci, C.; Zhang, J.; Milner, N.; Schutte, A.E. Drink types unmask the health risks associated with alcohol intake – Prospective evidence from the general population. *Clin. Nutr.* 2020.
5. Trichopoulou, A.; Bamia, C.; Trichopoulos, D. Anatomy of health effects of Mediterranean diet: Greek EPIC prospective cohort study. *BMJ* 2009, 339, 26–28.
6. World Health Organization; Hammer, J.H.; Parent, M.C.; Spiker, D.A. Global status report on alcohol and health 2018.

