



La ciencia del vino y la salud

Un estudio desmonta el mito del consumo moderado de alcohol: la primera copa también daña tu cerebro

Aparecida en Business Insider el 19 de mayo

<https://www.businessinsider.es/cualquier-cantidad-alcohol-bebas-danara-cerebro-868119>

(1) No safe level of alcohol consumption for brain health: observational cohort study of 25,378 UK Biobank participants <https://doi.org/10.1101/2021.05.10.21256931>

Business Insider publicó el pasado 19 de mayo, un artículo periodístico sobre la aparición de un nuevo estudio que asocia el consumo de alcohol con un menor volumen de materia gris en el cerebro, y además, los autores afirman que no existe un nivel seguro de alcohol para la salud del cerebro.

La noticia periodística se hace eco del preprint titulado “No safe level of alcohol consumption for brain health: observational cohort study of 25,378 UK Biobank participants” publicado en la web www.medrxiv.org.

Antes de proceder a la valoración del artículo científico cabe señalar que un preprint es un **artículo que aún no ha completado el proceso de peer-review o revisión por pares**. Es decir, aún no ha sido revisado por expertos en la materia y puede no estar exento de errores y reportar información que aún no ha sido aceptada o respaldada por la comunidad científica o médica (1). Brevemente, el artículo científico expone lo siguiente:

Un consumo moderado de alcohol a menudo se considera inofensivo, pero se desconoce el umbral de consumo necesario para producir daño cerebral o si depende del tipo de bebida consumida. El **objetivo** del estudio es **estimar la relación entre el consumo moderado de alcohol y diferentes tipos de bebidas (vino, cerveza, destilados) y la salud cerebral** e identificar si hay subgrupos de población que presentan un riesgo diferencial. Los investigadores han diseñado un estudio observacional de cohortes utilizando información **de 25.378 participantes de la cohorte Biobanc UK** (Reino Unido, edad media: 54,9±7,4 años). Primero se recogieron datos **autorreportados sobre el consumo** y años más tarde se obtuvieron **imágenes de resonancia magnética (MRI) del cerebro**, además de pruebas cognitivas.

En términos generales, los resultados más destacados del estudio muestran que: **el consumo de alcohol se asociaba con un menor volumen de materia gris en el cerebro, de forma lineal**. Se obtenían resultados equivalentes **incluso en participantes que sólo bebían vino, cerveza o destilados**. Los autores del estudio concluyen que: **no existe un nivel seguro de alcohol para la salud del cerebro**, incluido el consumo moderado de vino. Y que las pautas actuales de consumo de alcohol de bajo riesgo no tienen en cuenta su impacto en la salud cerebral, por lo que deberían revisarse.

Como señalan los autores una de las principales **fortalezas del estudio** es el **gran número de participantes** que incluye, así como la calidad de la **tecnología utilizada** para analizar el volumen cerebral (MRI). Utilizar un abordaje estadístico avanzado también es una característica destacada por los autores*1.

No obstante, el estudio no está exento de **limitaciones**. **No tiene en cuenta el patrón alimentario** de la población estudiada, un factor que otros estudios han observado como determinante en la relación entre el consumo y la salud. Por otro lado, la **recogida de información sobre el consumo de alcohol de forma autorreportada** puede estar infravalorada, ya que un consumo excesivo es penalizado a nivel social. Asimismo, cabe señalar que a partir de un **estudio observacional no se pueden deducir relaciones de causalidad**, sólo se pueden observar asociaciones. Por lo que, en base a los resultados de este estudio, no sería correcto afirmar que el consumo moderado de alcohol reduce el volumen de la materia gris en el cerebro. Para poder confirmar esta hipótesis serían necesarios estudios científicos en humanos de intervención, controlados y aleatorizados. Que son aquellos que portan la evidencia científica de mayor calidad y permiten obtener conclusiones de tipo causa-efecto.

La relación entre el consumo moderado y la salud es un tema de intenso debate científico. En el caso de la salud cardiovascular, **la evidencia de que un consumo moderado de vino tinto en el marco de una dieta saludable es protector parece ser cada vez más sólida** (2-10). **En lo que respecta a la salud cognitiva**, por ejemplo, **este estudio observa un empeoramiento en marcadores de salud cognitiva y demencia relacionado con el consumo**, pero a su vez, también reporta que el consumo de alcohol se asocia con una mejor puntuación en el rendimiento cognitivo en pruebas de función ejecutiva y memoria funcional.

www.lacienciadelvino.com

Queda prohibida la difusión completa o parcial de esta información, si dicha difusión no menciona de forma expresa la/s referencia/s científica/s correspondiente/s y/o su fuente origen (LACIENCIADELVINO), sea cual sea la finalidad y el medio empleado (medios de comunicación, redes sociales o cualquier otro canal de información). Según el Reglamento Europeo 1924/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, las bodegas no pueden informar sobre los efectos saludables del consumo moderado de vino en sus comunicaciones comerciales



La ciencia del vino y la salud

Otro estudio publicado en enero de 2021, que analizaba datos de la misma cohorte (UK Biobank (11)), reportó que, entre los bebedores, aquellos que tomaban preferentemente vino de forma moderada se asociaba con un riesgo más bajo de mortalidad general, enfermedades cardiovasculares graves (infarto de miocardio, ictus y mortalidad cardiovascular), cirrosis y accidentes. Algo que podría estar relacionado con su contenido en polifenoles (12). Asimismo, en 2017 Xu et al. (13) publicaron un **metanálisis de estudios observacionales, con información de 73.330 participantes**, el cual encontró que un consumo de alcohol bajo-moderado se correlacionaba con un menor riesgo de demencia. Y concretamente **aquellos participantes que consumían vino de forma moderada tenían un riesgo de desarrollar demencia menor**.

Por lo tanto, para considerar los resultados de este estudio es importante que primero se someta a un proceso de revisión por pares exhaustivo. Por otro lado, las conclusiones del artículo podrían exceder la capacidad del diseño experimental, ya que los resultados de un único estudio observacional presentan limitaciones a la hora de plantear cambios en las recomendaciones a nivel poblacional. Y sería recomendable que el artículo aportase más datos que permitan conocer como influye el patrón alimentario de los participantes (una importante variable de confusión que no ha sido tenida en cuenta), y que permitan conocer con más detalle qué ocurre o cual es la fuerza de la asociación cuando el consumo de alcohol/vino es bajo o moderado ya que las gráficas presentadas tienen una gran amplitud, para determinar si el riesgo incrementa sustancialmente en comparación con el de los no bebedores.

COMENTARIOS:

*1 Nota: El análisis estadístico utilizado por los autores es avanzado, parece ser completo y exhaustivo, sin embargo, excede los límites de esta valoración, y deberá superar el proceso de peer-review para ser considerado.

Referencias científicas

1. BioRxiv. What is an unrefereed preprint? | bioRxiv [Internet]. bioRxiv. 2018 [cited 2021 Jun 30]. Available from: <https://www.biorxiv.org/content/what-unrefereed-preprint>
2. Schutte, R., Papageorgiou, M., Najlah, M., Huisman, H. W., Ricci, C., Zhang, J., Milner, N., & Schutte, A. E. (2020). Drink types unmask the health risks associated with alcohol intake – Prospective evidence from the general population. *Clinical Nutrition*, 50(261-5614(20)), 30057–1. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.02.009>
3. Xi, B., Veeranki, S. P., Zhao, M., Ma, C., Yan, Y., & Mi, J. (2017). Relationship of Alcohol Consumption to All-Cause, Cardiovascular, and Cancer-Related Mortality in U.S. Adults. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(8), 913–922. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.06.054>
4. Panagiotakos, D. B., Kouli, G. M., Magriplis, E., Kyrou, I., Georgousopoulou, E. N., Chrysohoou, C., Tsigos, C., Tousoulis, D., & Pitsavos, C. (2019). Beer, wine consumption, and 10-year CVD incidence: the ATTICA study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 73(7), 1015–1023. <https://doi.org/10.1038/s41430-018-0296-6>
5. Gronbaek, M., Becker, U., Johansen, D., Gottschau, A., Schnohr, P., Hein, H. O., Jensen, G., & Sorensen, T. I. A. (2000). Type of alcohol consumed and mortality from all causes, coronary heart disease, and cancer. *Annals of Internal Medicine*, 133(6), 411-419+122. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-133-6-200009190-00008>
6. Mukamal, K. J., Conigrave, K. M., Mittleman, M. A., Camargo, C. A., Stampfer, M. J., Willett, W. C., Rimm, E. B., Israel, B., & Mjs, N. (2003). Roles of Drinking Pattern and Type of Alcohol Consumed in Coronary Heart Disease in Men From the Divisions of General Medicine and Primary Care (K the Departments of Epidemiology (M. In n engl j med (Vol. 348)). www.nejm.org
7. Malarcher, A. M., Giles, W. H., Croft, J. B., Wozniak, M. A., Wityk, R. J., Stolley, P. D., Stern, B. J., Sloan, M. A., Sherwin, R., Price, T. R., Macko, R. F., Johnson, C. J., Earley, C. J., Buchholz, D. W., & Kittner, S. J. (2001). Alcohol intake, type of beverage, and the risk of cerebral infarction in young women. *Stroke*, 32(1), 77–83. <https://doi.org/10.1161/01.STR.32.1.77>
8. Liu, F., Liu, Y., Sun, X., Yin, Z., Li, H., Deng, K., Zhao, Y., Wang, B., Ren, Y., Liu, X., Zhang, D., Chen, X., Cheng, C., Liu, L., Liu, D., Chen, G., Hong, S., Wang, C., Zhang, M., & Hu, D. (2020). Race- and sex-specific association between alcohol consumption and hypertension in 22 cohort studies: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30(8), 1249–1259. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.03.018>
9. García-Conesa, M. T., Chambers, K., Combet, E., Pinto, P., Garcia-Aloy, M., Andrés-Lacueva, C., Pascual-Teresa, S. De, Mena, P., Ristic, A. K., Hollands, W. J., Kroon, P. A., Rodríguez-Mateos, A., Istas, G., Kontogiorgis, C. A., Rai, D. K., Gibney, E. R., Morand, C., Espín, J. C., & González-Sarrías, A. (2018). Meta-analysis of the effects of foods and derived products containing ellagitannins and anthocyanins on cardiometabolic biomarkers: Analysis of factors influencing variability of the individual responses. *International Journal of Molecular Sciences*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijms19030694>
10. Naame, S. A., Li, D., & Huang, R. (2019). Effects of moderate red wine on cardiovascular risk factors in diabetics: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Toxicology Research*, 8(6), 979–987. <https://doi.org/10.1039/c9tx00227h>
11. Jani, B. D., McQueenie, R., Nicholl, B. I., Field, R., Hanlon, P., Gallacher, K. I., Mair, F. S., & Lewsey, J. (2021). Association between patterns of alcohol consumption (beverage type, frequency and consumption with food) and risk of adverse health outcomes: a prospective cohort study. *BMC medicine*, 19(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-01878-2>
12. Snopek L, Mlcek J, Sochorova L, Baron M, Hlavacova I, Jurikova T, et al. Contribution of red wine consumption to human health protection. *Molecules*. 2018;23(7):1–16. <https://doi.org/10.3390/molecules23071684>
13. Xu, W., Wang, H., Wan, Y., Tan, C., Li, J., Tan, L., & Yu, J. T. (2017). Alcohol consumption and dementia risk: a dose–response meta-analysis of prospective studies. *European Journal of Epidemiology*, 32(1), 31–42. <https://doi.org/10.1007/s10654-017-0225-3>