

Análisis argumentos en los que se basa el plan de la Comisión Europea del “Plan Europeo para Derrotar al Cáncer”

En el marco de la presentación por parte de la Comisión Europea del borrador del ‘Plan Europeo para Derrotar al Cáncer’, en el que se hace mención, entre otras, a la reducción del consumo nocivo de alcohol como una de las medidas a desarrollar, desde FIVIN queremos destacar que compartimos plenamente el objetivo de combatir el consumo abusivo de alcohol y sus efectos perjudiciales.

El comité científico de la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición (FIVIN), tras analizar la literatura científica en la que se basa el plan, expone lo siguiente:

- **Beber vino con moderación**, como parte de una Dieta Mediterránea y la práctica de un estilo de vida saludable **no se asocia con un incremento del riesgo de cáncer** ((1)Schwingshackl L, et al. 2017; (2) Morze J, et al. 2020;).
- **La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la Dieta Mediterránea como una de las dietas más saludables del mundo**, vinculada con una menor tasa de mortalidad. El consumo moderado de vino es un importante componente de dicha dieta. ((3) Renzella J, et al. 2018; (4) Dinu M, et al. 2018).
- **El consumo nocivo de bebidas alcohólicas conlleva un incremento del riesgo de cáncer** ((5) Bagnardi V, et al. 2015). El alcance de las bebidas alcohólicas como factor de riesgo de cáncer **depende significativamente de las cantidades de alcohol consumido, el tipo de bebida alcohólica, los patrones de consumo** y el contexto de la alimentación en el que las bebidas alcohólicas son consumidas.
- **Las bebidas alcohólicas no son un factor de riesgo único**, ya que el cáncer es una enfermedad multifactorial y el riesgo de padecerlo no puede ser evaluado de manera aislada.
- Los factores que más contribuyen al riesgo de cáncer son el hábito de fumar (30%), la obesidad (20%), las infecciones (15%), la ausencia de actividad física, una dieta poco saludable y los riesgos laborales (5%, respectivamente) y el consumo abusivo de bebidas alcohólicas (3%), entre otros. ([Ver gráfico](#)) Fuente: Association for Cancer Research (AACR). [AACR's fourth Cancer Progress Report 2014](#)

Referencias científicas:

- (1) Schwingshackl, L.; Schwedhelm, C.; Galbete, C.; Hoffmann, G. Adherence to mediterranean diet and risk of cancer: An updated systematic review and meta-analysis. *Nutrients* 2017, 9, 214, doi:10.3390/nu9101063.
- (2) Morze, J.; Danielewicz, A.; Przybyłowicz, K.; Zeng, H.; Hoffmann, G.; Schwingshackl, L. An updated systematic review and meta-analysis on adherence to mediterranean diet and risk of cancer. *Eur. J. Nutr.* 2020, 1–26, doi:10.1007/s00394-020-02346-6
- (3) Renzella J, Townsend N, Jewell J, Breda J, Roberts N, Rayner M et al. What national and subnational interventions and policies based on Mediterranean and Nordic diets are recommended or implemented in the WHO European Region, and is there evidence of effectiveness in reducing noncommunicable diseases? Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2018 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 58),
- (4) 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.
- (5) Bagnardi V, et al., Alcohol consumption and site-specific cancer risk: A comprehensive dose-response meta-analysis. *British Journal of Cancer*, 2015. 112(3): p. 580-593).

EVIDENCIA CIENTÍFICA DESTACADA SOBRE EL CONSUMO MODERADO DE VINO EN EL CONTEXTO DE UNA DIETA MEDITERRÁNEA, COMO PARTE DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y EL RIESGO DE CÁNCER

En el contexto de la Dieta Mediterránea y como parte de un estilo de vida saludable existe evidencia científica que demuestra que **no existe un mayor riesgo de cáncer como resultado de un consumo moderado de vino**. De hecho, las investigaciones indican que beber vino con moderación, con las comidas, puede conducir a una mayor esperanza de vida y una menor incidencia de enfermedades importantes como enfermedades cardiovasculares, diabetes y cáncer.

Los estudios han demostrado que **existe una menor mortalidad total entre los bebedores ligeros a moderados en comparación con los abstemios**. No solo se debe tener en cuenta el riesgo de cáncer, sino también el riesgo de otras enfermedades importantes que causan discapacidad y muerte. La enfermedad coronaria, el accidente cerebrovascular isquémico, la diabetes y la demencia, por ejemplo, ocurren con menos frecuencia entre los bebedores moderados que entre los no bebedores.

Sin embargo, no hay duda de que el abuso de alcohol, ya sea por beber en exceso o por atracones esporádicos, o consumir en exceso fuera de las pautas recomendadas, se asocia con consecuencias graves para la salud que pueden resultar en una variedad de enfermedades crónicas a largo plazo, incluidos varios tipos de cáncer.

El consumo de vino como parte de la dieta mediterránea

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, un tercio de los cánceres podrían prevenirse adoptando un estilo de vida saludable (como evitar fumar, mantener un peso corporal normal, realizar actividad física, evitar el consumo excesivo y mantener un patrón dietético saludable)¹ y recomienda una Dieta Mediterránea, en la que el consumo moderado de vino es parte integral, como una de las mejores dietas disponibles. Según la OMS, la dieta mediterránea está directamente asociada con una menor tasa de mortalidad gracias a sus efectos en la prevención de enfermedades.²

Un estudio realizado por la Universidad de Harvard³ sugirió que **el consumo moderado es uno de los cinco factores de estilo de vida saludable** que reducen el riesgo de muerte por todas las causas, incluido el cáncer, donde el número de conductas de bajo riesgo adoptadas se relaciona inversamente con el riesgo de mortalidad.

No se trata solo de los alimentos y bebidas que se consumen, sino también de cómo se consumen, especialmente cuando se trata de vino

Los patrones de consumo mediterráneos (frecuencia y cantidad de vino consumido, así como beber con o sin comida) son factores importantes que influyen en los efectos biológicos del vino.

Vino: un componente protector de la dieta mediterránea

Al examinar los diversos componentes de la dieta mediterránea y qué alimentos contribuyeron a reducir el riesgo de cáncer en un metanálisis [4](#), los investigadores han identificado el consumo moderado, pero no excesivo, predominantemente vino, frutas, verduras y cereales integrales como principales componentes protectores. Hasta ahora, los efectos anticancerígenos de los polifenoles específicos del vino solo se han observado en estudios en animales y de laboratorio. Sin embargo, en algunos estudios epidemiológicos, se ha demostrado que el riesgo de cáncer es menor en los bebedores moderados de vino que en los que consumen otras bebidas.[5](#)

Consumo moderado de vino y riesgo de cáncer en el contexto de un estilo de vida saludable

Varios estudios confirman que adoptar un estilo de vida saludable y una dieta equilibrada, incluido un consumo moderado de vino, ha demostrado tener varios efectos positivos y protectores para la salud.

Mayor esperanza de vida

- Los mismos investigadores de Harvard⁶ ya habían demostrado anteriormente que esos cinco factores de estilo de vida podrían aumentar la esperanza de vida. Las mujeres de 50 años que siguieron todos estos factores de estilo de vida saludable podrían disfrutar de 14 años adicionales (93 en lugar de 79 años). Los hombres de 50 años se beneficiarían con 12 años adicionales (87 en lugar de 75 años).
- El grupo de referencia estaba formado por personas sin ninguno de estos factores de estilo de vida. En comparación con este grupo, el riesgo de mortalidad fue 74% menor cuando se siguieron los 5 factores de estilo de vida, el riesgo de cáncer fue 65% menor y el riesgo de ECV fue 82% menor.
- Uno de los cinco factores del estilo de vida, una cantidad moderada, se definió para las mujeres 5-15 g de alcohol/día o el equivalente de 50 a 150 ml de vino y para los hombres, 5-30 g de alcohol/día o el equivalente de 50 a 300 ml de vino.

Más años sin enfermedades crónicas

Otro gran estudio de investigadores de Harvard⁷ confirmaron que seguir un estilo de vida saludable en la mediana edad, incluido el consumo moderado de vino, se asocia con una mayor esperanza de vida y un menor riesgo de enfermedades graves como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.

Este estudio de Harvard examinó exhaustivamente cómo se relacionan múltiples factores del estilo de vida con la esperanza de vida sin enfermedades importantes y confirmó estas recomendaciones: seguir un estilo de vida saludable en la mediana edad se asocia con una esperanza de vida más larga y un menor riesgo de enfermedades importantes como el cáncer, el sistema cardiovascular y la diabetes. El estudio destaca los cinco factores específicos del estilo de vida, uno de ellos es el consumo moderado de vino.

Los investigadores encontraron que las mujeres (a los 50 años) que consumían una dieta saludable, no fumaban, hacían ejercicio 30 minutos cada día, tenían un peso corporal normal y consumían con moderación, vivían hasta un promedio de 84,4 años sin desarrollar diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer. Aquellas mujeres que no practicaban estos hábitos saludables tenían más probabilidades de desarrollar esas enfermedades a los 70 años. Los hombres de mediana edad que practicaban estos hábitos vivían una media de 81,1 años sin enfermedades crónicas en comparación con los 73,5 años de los hombres que no lo hacían.

Por lo tanto, en el contexto de un estilo de vida saludable, el consumo moderado de vino es un factor de estilo de vida que contribuye a una mayor esperanza de vida libre de enfermedades importantes.

Un gran estudio europeo reciente también informó resultados similares⁸ donde cuanto mayor sea el número de hábitos de vida saludables, mayor será la esperanza de vida sin enfermedades crónicas importantes (diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, cáncer, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, insuficiencia cardíaca, demencia). La mayor esperanza de vida libre de enfermedad se observó entre los participantes con un peso normal (IMC <25) y dos de los siguientes factores de estilo de vida: no fumar nunca, actividad física y consumo moderado (1-14 bebidas por semana para las mujeres y 1-21 bebidas por semana para hombres).

Incluso el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer declaró recientemente cinco factores de estilo de vida que contribuyen a un menor riesgo de cáncer⁹ entre ellos una dieta saludable, que incluya un consumo moderado de vino.

Conclusión

Al evaluar el papel que juega el consumo moderado de vino en el riesgo de cáncer, el consumo de vino no puede considerarse de forma aislada. Debe considerarse en el contexto de la cultura, el patrón de consumo, los hábitos alimentarios y el estilo de vida. Solo entonces se pueden sacar conclusiones objetivas.

Además, se observa una menor mortalidad total entre los bebedores leves y moderados en comparación con los abstemios que no puede ser ignorada. No solo el riesgo de cáncer, sino también el riesgo de otras enfermedades graves que causan discapacidad y muerte y debe ser tomado en consideración. Las enfermedades coronarias, los accidentes cerebrovasculares isquémicos, la diabetes y la demencia, por ejemplo, ocurren con menor frecuencia entre los bebedores moderados que entre los no bebedores.

La evidencia científica muestra que beber vino con moderación con las comidas y como parte de una Dieta Mediterránea es compatible con un estilo de vida saludable, y que puede aportar beneficios a la salud tales como una mayor esperanza de vida y una relativamente menor incidencia de enfermedades graves, incluyendo el cáncer.

Referencias científicas:

- 1 OMS 2017, WCRF 2018
- 2 OMS Europa 2018
- 3 Li Y et al, 2018, Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population, *Circulation*;137:00–00. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047
- 4 Schwingshackl L et al, 2017, Adherence to Mediterranean Diet and Risk of Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis, *Nutrients*. 2017 Sep 26;9(10). pii: E1063. doi: 10.3390/nu9101063, Eleftheriou D et al, 2018, Mediterranean diet and its components in relation to all-cause mortality: meta-analysis, *Br J Nutr*. 120, 1081
- 5 Xu W et al, 2019, Wine consumption and colorectal cancer risk: a meta-analysis of observational studies, *Eur J Cancer Prev*. 2019 May;28(3):151-158. doi: 10.1097/CEJ.0000000000000444, Gronbaek M et al, 2000, Type of alcohol consumed and mortality from all causes, coronary heart disease, and cancer, *Ann. Intern. Med* 133 (6): 411
- 6 Li Y et al, 2018, Impact of healthy lifestyle factors on life expectancies in the US population, *Circulation*;137:00–00. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047
- 7 Li Y et al, 2020, Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: prospective cohort study, *BMJ*;368:l6669 | doi: 10.1136/bmj.l6669
- 8 Nyberg S et al, 2020, Association of Healthy Lifestyle With Years Lived Without Major Chronic Diseases, *JAMA Intern Med*. doi:10.1001/jamainternmed.2020.0618
- 9 WCRF 2018