



La ciencia del vino y la salud

VALORACIÓN NOTICIA Y ESTUDIO

Beber cuatro copas de vino o pintas de cerveza a la semana aumenta el riesgo de demencia

Aparecida en La Razón el 24 de noviembre de 2021

<https://www.larazon.es/tusalud/20211124/4kzhjt7vajaxzjfc535qkyojry.html>

(* *Risky drinking and cognitive impairment in community residents aged 50 and over*
2021 Nov 12;1-8. doi: 10.1080/13607863.2021.2000938.

La noticia publicada en La Razón titulada “Beber cuatro copas de vino o pintas de cerveza a la semana aumenta el riesgo de demencia” hace referencia al artículo científico *Risky drinking and cognitive impairment in community residents aged 50 and over: Aging & Mental Health**

Brevemente, éste es un estudio observacional, cuyo objetivo era explorar la asociación entre el **consumo de riesgo** de alcohol y el deterioro cognitivo en población mayor y de mediana edad con riesgo de demencia. El estudio duró 2 años y evaluó a 15.582 ciudadanos británicos. Se valoró el desarrollo cognitivo de los participantes y se recogió información sobre el consumo. Para ello se utilizó como herramienta el test AUDIT, una prueba diseñada para determinar si el consumo de alcohol de una persona puede considerarse peligroso.

Sin embargo, los autores no utilizan correctamente los parámetros del test AUDIT para identificar a los bebedores de riesgo. **El uso empleado por los investigadores no coincide con la propuesta por las guías oficiales de la herramienta y su utilización no permite obtener resultados precisos en este estudio.**

El test AUDIT fue desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para identificar personas con un consumo excesivo de alcohol ¹, y no para conocer el patrón de consumo, es decir, este test no identifica qué tipo de bebida se ha consumido, ni si se ha consumido el alcohol con las comidas o fuera de ellas, el tipo de alimentación que han tenido los sujetos en estudio (alimentación mediterránea o no) o el estilo de vida, factores clave que pueden determinar si el consumo de alcohol puede ser pernicioso.

De acuerdo con las guías del test AUDIT se consideran bebedores de riesgo los sujetos que obtengan una puntuación de 8 o superior ¹. Mientras que en este estudio erróneamente se utiliza 4 para identificar el consumo de excesivo, por lo que una persona que beba más de 4 copas de vino a la semana ya puntuaría 4, y por lo tanto sería considerada como de riesgo y se valoraría de igual forma que una persona con un consumo problemático, que por ejemplo se emborrache habitualmente.

Los resultados, informados en el resumen del artículo científico, indicaban que, al inicio del estudio era más probable que los bebedores de riesgo tuvieran una mayor autopercepción de deterioro en su desarrollo cognitivo y de las actividades instrumentales de su día a día, y mostraban un empeoramiento de la memoria visual episódica y de la memoria verbal a tiempo real. Los autores concluyeron que, aunque el efecto observado era pequeño, un consumo de riesgo se asociaba con peores resultados en las pruebas de desarrollo cognitivo, memoria funcional y función visoespacial.

www.lacienciadelvino.com

Queda prohibida la difusión completa o parcial de esta información, si dicha difusión nomenciona de forma expresa la/s referencia/s científica/s correspondiente/s y/o su fuente origen (LACIENCIADDELVINO), 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

Los resultados obtenidos son coherentes con la evidencia disponible, que indica que el consumo excesivo está totalmente desaconsejado por sus efectos dañinos para la salud, tanto a corto como largo plazo². El consumo excesivo y crónico implica un mayor riesgo de desarrollar adicción, enfermedades cardiovasculares, hepáticas, digestivas, de desarrollar diferentes tipos de cáncer, y también conlleva un empeoramiento en el aprendizaje, la memoria y se relaciona con un mayor riesgo de demencia y de problemas de salud mental, entre ellos la depresión o la ansiedad².

Por otro lado, hay resultados científicos que sugieren que el consumo bajo-moderado, especialmente de vino, y en el marco de un patrón alimentario saludable, como es el característico de la dieta mediterránea no se asocia con un empeoramiento de la salud cognitiva.

A continuación, se mencionan estudios que evalúan la relación entre el consumo bajo-moderado de vino y la salud cognitiva:

- Un metaanálisis publicado en 2017, que evaluó resultados de 3 estudios observacionales³, encontró que el consumo excesivo se asociaba con un mayor riesgo de demencia, pero, por el contrario, un consumo bajo-moderado específicamente de vino se asociaba con un menor riesgo de todas las causas de demencia (RR: 0,58 (IC 95% 0,39–0,87)).
- Un estudio observacional (casos-control)⁴, que incluyó a 194 pacientes diagnosticados con enfermedad de Alzheimer y 3.894 participantes sanos, sin problemas cognitivos, encontró que, de acuerdo con los resultados originales del estudio, un consumo habitual de vino podría asociarse con un menor riesgo de esta enfermedad (OR: 0,49 (IC 95% 0,28–0,88)).
- Otro estudio observacional (casos-control)⁵, que incluyó a 83 personas con demencia y 1.626 controles sanos, indicó que el riesgo de demencia era menor entre las personas con un consumo mensual y semanal de vino (OR: 0,43 (IC 95% 0,23–0,82) y OR: 0,33 (IC 95% 0,13–0,86)).
- Un estudio observacional de cohortes⁶, en el que se siguió a 2.613 participantes, durante 5 años, halló que concretamente el consumo bajo-moderado de vino tinto se asociaba con un menor empeoramiento de la función cognitiva en general, y de la memoria y la flexibilidad cognitiva en particular.

En cuanto a la dieta mediterránea son múltiples los resultados que muestran que seguir este patrón alimentario se relaciona con una protección frente a los trastornos neurodegenerativos^{7–9}. Recientemente, en 2020, se publicó un metaanálisis⁷ de estudios observacionales que encontró que seguir una dieta mediterránea se asociaba con un riesgo un 17% más bajo de deterioro cognitivo y un 37% más bajo de desarrollar enfermedad de Alzheimer.

En conclusión, aunque estos resultados deberán complementarse en el futuro con nuevos ensayos clínicos de calidad, los resultados disponibles sugieren que el consumo bajo-moderado de vino, como parte de la dieta mediterránea, es compatible con un estilo de vida saludable. Aunque en ningún caso se debe alentar a su consumo por razones de salud sino se bebe.

Referencias

1. Babor, T. F., Saunders, J. C. H.-B. J. B. & Monteiro, M. G. Cuestionario de Identificación de los trastornos debidos al consumo de alcohol. Oms Departamento De Salud Mental Y Dependencia De Sustancias (2010).
2. Drinking too much alcohol can harm your health. Learn the facts | CDC. <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>.
3. Xu, W. et al. Alcohol consumption and dementia risk: a dose–response meta-analysis of prospective studies. *European Journal of Epidemiology* 2017 32:1 32, 31–42 (2017).
4. Lindsay, J. et al. Risk Factors for Alzheimer’s Disease: A Prospective Analysis from the Canadian Study of Health and Aging. *American Journal of Epidemiology* 156, 445–453 (2002).
5. Truelsen, T., Thudium, D. & Grønbaek, M. Amount and type of alcohol and risk of dementia. *Neurology* 59, 1313–1319 (2002).
6. Nooyens, A. C. J., Bueno-De-Mesquita, H. B., van Gelder, B. M., van Boxtel, M. P. J. & Verschuren, W. M. M. Consumption of alcoholic beverages and cognitive decline at middle age: the Doetinchem Cohort Study. *British Journal of Nutrition* 111, 715–723 (2014).
7. Barbaresko, J. et al. Dietary Factors and Neurodegenerative Disorders: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Prospective Studies. *Advances in Nutrition* 11, 1161–1173 (2020).
8. Wu, L. & Sun, D. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing cognitive disorders: An updated systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Scientific Reports* 2017 7:1 7, 1–9 (2017).
9. Radd-Vagenas, S. et al. Effect of the Mediterranean diet on cognition and brain morphology and function: a systematic review of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 107, 389–404 (2018).