



## La ciencia del vino y la salud

VALORACIÓN ESTUDIO

### El adiós definitivo a la copa de vino al día: así se reduce tu cerebro en función de las que tomes

Aparecida en elespanol.com el 6 de marzo de 2022

[https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20220306/adios-definitivo-copa-reduce-cerebro-funcion-tomes/654184669\\_0.html](https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20220306/adios-definitivo-copa-reduce-cerebro-funcion-tomes/654184669_0.html)

**Estudio:** Daviet, R., Aydogan, G., Jagannathan, K. et al. Associations between alcohol consumption and gray and white matter volumes in the UK Biobank. Nat Commun 13, 1175 (2022). <https://doi.org/10.1038/s41467-022-28735-5>

---

*La noticia de elespanol.com se hace eco de un estudio que ha analizado si existen asociaciones entre nivel de consumo y el volumen cerebral. Sin embargo, los resultados de la investigación no permiten afirmar que un consumo moderado de vino pueda empeorar la salud cerebral.*

El estudio “Associations between alcohol consumption and gray and white matter volumes in the UK Biobank”, publicado en la revista científica Nature Communications, es de tipo observacional (transversal) que investiga si existen asociaciones entre el nivel de consumo y el volumen cerebral de materia gris y materia blanca.

Los resultados de esta investigación indican que consumos más altos se encuentran en individuos que tienen un volumen cerebral más bajo de materia gris y materia blanca, y viceversa. Esta asociación es especialmente clara cuando el consumo es excesivo, pero también se observa en aquellos participantes que beben de media entre una y dos bebidas al día. Por el contrario, esta asociación no se observa ni en personas abstemias, ni en personas que son bebedoras, pero toman de media menos de una bebida al día. Y estos resultados se mantienen (aunque a su vez se moderan) cuándo se excluye del análisis a los participantes abstemios y bebedores con un consumo excesivo.

La relevancia de este estudio se encuentra especialmente en que incluye información de un gran número de personas (36.678 adultos mayores y de mediana edad) y en que los investigadores disponen de imágenes de resonancia magnética de alta calidad de su macro y microestructura cerebral. Sin embargo, para poder interpretar apropiadamente sus resultados es necesario tener en cuenta diferentes características del estudio.

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



## La ciencia del vino y la salud

### CONSIDERACIONES DE LA METODOLOGÍA

- Se trata de un estudio transversal. Esto quiere decir que los investigadores recogieron información sobre el consumo, en el mismo momento que obtuvieron las imágenes del cerebro de los participantes. Por lo que sus resultados no permiten establecer una relación de causalidad, por ejemplo, en este caso, que el consumo reduzca el tamaño cerebral, ya que ambas informaciones se han recogido simultáneamente. Pese a esto, los autores del estudio asumen que existe causalidad cuando hacen predicciones sobre cuál sería el efecto de consumir “x” cantidad de alcohol en el envejecimiento cerebral.
- En ningún momento los investigadores indican que haya un empeoramiento o mejora de la función/salud cerebral, pues no se dispone de esta información y el diseño experimental utilizado no permite conocerlo.
- Otra limitación importante de este estudio es que en sus análisis utiliza el consumo medio diario de los participantes, es decir, no tiene en cuenta variables como la frecuencia de consumo o el tipo concreto de bebida consumida. De modo que un participante que consuma una bebida al día tendrá el mismo consumo medio diario que otro participante que cada fin de semana se emborrache y tome las 7 unidades en un único día. Y tampoco es posible saber si las asociaciones encontradas serían diferentes o no según el tipo de bebida consumida. Además, la información sobre el consumo hace referencia únicamente al año anterior al estudio y es autorreportada, es decir, es informada por los propios participantes, algo a considerar pues habitualmente se comunica un nivel inferior al real, especialmente cuando hay consumos que pueden considerarse excesivos, y no es posible conocer si los participantes han moderado su consumo, por ejemplo, debido a una recomendación médica.
- En el análisis de sus datos los investigadores tienen en cuenta importantes variables de confusión (edad, altura, mano dominante, sexo, hábito tabáquico, nivel socioeconómico, ascendencia genética, ciudad de residencia, índice de masa corporal (IMC), nivel educativo, peso), algo que aumenta la calidad del estudio, sin embargo, hay otros elementos que no han sido considerados y que pueden influir en los resultados observados, como por ejemplo, el patrón alimentario o el nivel de actividad física de los participantes. También sería de interés disponer de información básica sobre el estado de salud de los participantes en el estudio, ya que hay enfermedades como la hipertensión a partir de los cuarenta, la diabetes, la obesidad, la depresión o algunas alteraciones cardiovasculares que aumentan el riesgo de desarrollar demencias como la enfermedad de Alzheimer.



## La ciencia del vino y la salud

### CONCLUSIONES OBTENIDAS

Este estudio transversal no permite hacer afirmaciones de causa-efecto. No se ha explorado el impacto en los resultados del tipo de bebida o la frecuencia de consumo y un menor volumen cerebral, siendo especialmente clara esta relación en participantes con un consumo excesivo.

### OBSERVACIONES

A continuación, se mencionan investigaciones que también han estudiado la relación entre el consumo ligero-moderado, el consumo moderado de vino en particular, y el consumo moderado de vino como parte de la dieta mediterránea y la salud cognitiva, todas con resultados favorables:

- Xu, W. et al. Alcohol consumption and dementia risk: a dose–response meta-analysis of prospective studies. *European Journal of Epidemiology*, 32(1), 31–42 (2017).

Metanálisis de estudios observacionales (73.330 participantes). El consumo excesivo se asociaba con un mayor riesgo de demencia, pero, por el contrario, un consumo bajo-moderado se correlacionaba con un menor riesgo de demencia. Concretamente el consumo de vino se asociaba con un menor riesgo de todas las causas de demencia (RR: 0,58; IC 95%: 0,39–0,87).

- Nooyens, A. C. J et al. Consumption of alcoholic beverages and cognitive decline at middle age: the Doetinchem Cohort Study. *British Journal of Nutrition* 111, 715–723 (2014).

Estudio observacional de cohortes, 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.

- Nishi, S. K. et al. Mediterranean, DASH, and MIND Dietary Patterns and Cognitive Function: The 2-Year Longitudinal Changes in an Older Spanish Cohort. *Frontiers in Aging Neuroscience* 0, 847 (2021).

Estudio observacional con información de 6.647 adultos mayores españoles, de entre 55 y 75 años, con sobrepeso u obesidad y síndrome metabólico. Aquellos participantes que seguían mejor la dieta mediterránea, tras dos años de seguimiento obtenían puntuaciones superiores en los test de evaluación de la función cognitiva. Lo que sugiere que la dieta mediterránea podría ser beneficiosa para la salud del cerebro. Además, el consumo moderado de vino tinto, en el marco de esta dieta, se asoció con una mejor puntuación en las pruebas de atención, de velocidad de procesamiento de información, de flexibilidad cognitiva y de memoria inversa.



## La ciencia del vino y la salud

- García-Casares, N. et al. Alzheimer's Disease, Mild Cognitive Impairment and Mediterranean Diet. A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. Journal of Clinical Medicine 2021, Vol. 10, Page 4642 10, 4642 (2021).

Metanálisis de 22 estudios observacionales. Por cada punto de mejora en la adherencia a la dieta mediterránea las probabilidades de desarrollar enfermedad de Alzheimer se reducían un 11%, mientras que en el caso del deterioro cognitivo leve la reducción era de un 9%.

### Referencias:

García-Casares, N. et al. Alzheimer's Disease, Mild Cognitive Impairment and Mediterranean Diet. A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. Journal of Clinical Medicine 2021, Vol. 10, Page 4642 10, 4642 (2021).

Iadecola, C. et al. Vascular Cognitive Impairment and Dementia: JACC Scientific Expert Panel. Journal of the American College of Cardiology vol. 73 (2019).

Nishi, S. K. et al. Mediterranean, DASH, and MIND Dietary Patterns and Cognitive Function: The 2-Year Longitudinal Changes in an Older Spanish Cohort. Frontiers in Aging Neuroscience 0, 847 (2021).

Nooyens, A. C. J et al. Consumption of alcoholic beverages and cognitive decline at middle age: the Doetinchem Cohort Study. British Journal of Nutrition 111, 715–723 (2014).

Xu, W. et al. Alcohol consumption and dementia risk: a dose–response meta-analysis of prospective studies. European Journal of Epidemiology, 32(1), 31–42 (2017).

Valoración médica emitida por la asesoría científica de la Fundación para la Investigación del  
Vino y la Nutrición-FIVIN