



La ciencia del vino y la salud

VALORACIÓN NOTICIA Y ESTUDIO

Adiós a la copa de vino diaria: la cantidad que acelera el envejecimiento y hace perder años de vida

Aparecida en [elespanol.com](https://www.elespanol.com) el 29 de julio de 2022

https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20220729/adios-copa-diaria-cantidad-acelera-envejecimiento-perder/690931066_0.html

El consumo diario de alcohol envejece y aumenta el riesgo de padecer cáncer y Alzheimer

Aparecida en [elconfidencial](https://www.alimente.elconfidencial.com) el 23 de agosto de 2022

https://www.alimente.elconfidencial.com/consumo/2022-08-23/adios-alcohol-dia-incentiva-el-cancer-y-alzheimer_3477123/

Estudio: Topiwala, A., Taschler, B., Ebmeier, K.P. *et al.* Alcohol consumption and telomere length: Mendelian randomization clarifies alcohol's effects. *Mol Psychiatry* (2022). <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01690-9>

Algunos medios de comunicación se hicieron eco de una investigación que analiza si el consumo de alcohol puede influir en la longitud de los telómeros, los extremos de los cromosomas que protegen la información genética de cada individuo. Las noticias sobre este estudio incluían imprecisiones, los resultados de la investigación no sustentan titulares como "Adiós a la copa de vino diaria: la cantidad que acelera el envejecimiento y hace perder años de vida". Si analizamos con rigor el estudio, la evidencia nos muestra el porqué.

La longitud de los telómeros, los extremos de los cromosomas que protegen la información genética de cada individuo, se utilizan como un indicador del grado de envejecimiento. Su acortamiento se ha relacionado con un incremento del riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la edad, como por ejemplo la enfermedad de Alzheimer. Esta investigación, publicada en la revista científica *Molecular Psychiatry*, estudia si el consumo de alcohol, o alcoholismo, puede influir en la longitud de los telómeros, acortándolos.

METODOLOGÍA

Los autores han utilizado datos de 245.354 participantes de la cohorte UK Biobank. Se trata de un estudio observacional, en el que se emplean técnicas estadísticas de aleatorización mendeliana, las cuales permiten inferir causalidad en los resultados observados.

RESULTADOS

- El consumo semanal de entre 0 y 136 gramos de alcohol no afectaba a la longitud de los telómeros.
- El consumo elevado de alcohol, superior a 136 gramos de alcohol a la semana (equivalentes a beber semanalmente más de 9 copas de vino de 150 mL (10% vol. Alcohol)), se asocian con un acortamiento de la longitud de los telómeros de los leucocitos, los glóbulos blancos del sistema inmunológico.

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

LIMITACIONES

- La cantidad y frecuencia del consumo de alcohol fue informada por los propios participantes, de modo que podría ser poco precisa.
- El estudio evalúa el nivel de consumo de alcohol medio durante toda la vida, pero no permite ver qué ocurriría si se modifica la cantidad de alcohol consumida.
- Los participantes son mayoritariamente de origen europeo, y por lo tanto se desconoce si en otras poblaciones se obtendrían los mismos resultados.
- El material genético analizado es el de los leucocitos (glóbulos blancos) y no se conoce cómo afectaría células de otros órganos.
- No se ha evaluado si diferentes tipos de bebidas tienen el mismo efecto o cómo influye la distribución del consumo de esta cantidad de alcohol (ej. 136 g de alcohol en una única ocasión, o en pequeñas dosis durante la semana).

OBSERVACIONES

Importancia de la dosis: Los resultados indican que superar los 136 g de alcohol semanales influye en el acortamiento de los telómeros leucocitarios, pero esta cantidad de alcohol se puede repartir de diferentes formas, por ejemplo, tomando más de 9 copas medianas de 150 mL de vino o más de 5,44 copas grandes de 250 mL, un volumen grande para una copa de vino. Una botella de vino habitualmente contiene 750 mL, permitiendo servir tan sólo 3 copas de 250 mL, o 5 copas de 150 mL, una cantidad mucho más razonable, y que habitualmente suele ser menor.

Parece existir un umbral de consumo de alcohol por encima del cual se observa un acortamiento de la longitud de los telómeros de los leucocitos, que podría estar relacionado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades vinculadas a la edad. Esta evidencia contribuye a entender cuál es el mecanismo por el que un consumo elevado de alcohol daña la salud.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados de este estudio no se puede inferir que se acelere el envejecimiento, haya una menor esperanza de vida, aumente el riesgo de padecer cáncer o enfermedad de Alzheimer o haya un daño en el ADN. Tan sólo que un consumo superior de 136 gramos de alcohol se asocia con un acortamiento de los telómeros leucocitarios.

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