



## La ciencia del vino y la salud

### VALORACIÓN ESTUDIO APARECIDO EN MEDIOS

## Lo que puede pasar si consumes una copa de vino durante las comidas

Noticia aparecida en MUNDIARIO

### Referencia científica del estudio

*Alcohol Consumption Patterns and Mortality Among Older Adults With Health-Related or Socioeconomic Risk Factors. JAMA network open, 7(8), e2424495. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.24495>*

Diferentes medios de comunicación se han hecho eco de la publicación de este estudio liderado por investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid. La investigación ha permitido diferenciar el efecto en la salud del vino consumido con las comidas del resto de bebidas. Sin embargo, los medios se han centrado en el impacto del consumo de alcohol en general, imputando al vino los efectos perjudiciales sin tener en cuenta todos los resultados del estudio.

### INFORMACIÓN DEL ESTUDIO

Este estudio analiza la relación entre los patrones de consumo de bebidas alcohólicas con el riesgo de mortalidad, en una cohorte de 135.103 participantes mayores ( $\geq 60$  años) británicos del registro poblacional UK-Biobank (50% mujeres, 40-69 años), a los que se realizó un seguimiento durante 12 años. Además de la cantidad de alcohol, analiza si el riesgo se modifica por presentar factores de riesgo relacionados con la salud (valorados mediante el Índice de fragilidad) y/o socioeconómicos (valorados con el índice Townsend), así como, según el patrón de consumo (si es durante las comidas) o el tipo de bebida (vino frente a otras bebidas alcohólicas).

### METODOLOGÍA

Se trata de un estudio de cohortes en el que se ha utilizado como grupo de referencia a los consumidores ocasionales de alcohol ( $< 2.86$  gr/día) y no a los "no bebedores"; se han excluido del análisis las muertes ocurridas en los 2 primeros años de estudio; y se ha ajustado el análisis por variables de confusión conocidas (fumar, actividad física, entre otras), que se sabe que pueden influir en los resultados.

### RESULTADOS

Los resultados para toda la serie muestran que, en comparación con un consumo ocasional, el consumo de alcohol elevado ( $> 40$  gr/día en hombres y  $> 20$  gr/día en mujeres) se asoció con un riesgo mayor de mortalidad por todas las causas, mortalidad por cáncer y por enfermedades cardiovasculares (ECV). El consumo de riesgo moderado (20-40 gr/día en hombres, 10-20 gr/día en mujeres) se asoció a un mayor riesgo de mortalidad por todas las causas y por cáncer, mientras que el consumo de bajo riesgo (2.86-20 gr/día en hombres y 2.86-10 en mujeres) se asoció a un incremento del riesgo de cáncer.

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



## La ciencia del vino y la salud

**El incremento del riesgo de mortalidad con consumos moderados o bajos en comparación con los bebedores ocasionales, no se observó en individuos que no tenían factores de riesgo relacionados con la salud o socioeconómicos.** Si que se observó un incremento del riesgo de mortalidad con consumos de bajo o moderado riesgo en los participantes que tenían factores de riesgo relacionados con la salud o socioeconómicos. Este incremento del riesgo con el consumo de alcohol en los individuos con factores de riesgo relacionados con la salud es razonable, ya que el consumo de alcohol en individuos mayores con comorbilidades puede tener efectos negativos y una mayor interacción con algunos medicamentos. La influencia del nivel socioeconómico ya ha sido descrita previamente en otras publicaciones y se sabe que un nivel socioeconómico alto suele asociarse a un estilo de vida más saludable.

Uno de los hallazgos más interesantes del estudio es la valoración del impacto en la mortalidad de los patrones de consumo como beber preferentemente vino (>80% del alcohol) y beber solo en las comidas, un tema del que se ha estudiado poco.

Así, se observó que, en comparación con el riesgo de los participantes que no bebían vino preferentemente, ni bebían sólo durante las comidas:

- **Beber preferentemente vino se asociaba con un menor riesgo de mortalidad por todas las causas en los participantes con factores de riesgo de salud y socioeconómicos.**
- **Beber preferentemente durante las comidas se asociaba con un menor riesgo de mortalidad por todas las causas y por cáncer en los participantes con factores de riesgo de salud y socioeconómicos.**
- **La adhesión a ambos patrones de consumo de alcohol (vino y comidas) se asoció con una menor mortalidad por todas las causas, cáncer y ECV, en los bebedores con factores de riesgo socioeconómicos o relacionados con la salud y también, en menor medida, con una menor mortalidad por todas las causas en los bebedores sin factores de riesgo relacionados con la salud.**

Con estos hallazgos los autores destacan que la preferencia por el vino y el consumo solo durante las comidas modificaron la asociación de la ingesta de alcohol con la mortalidad. Así, el exceso de riesgo de muerte por todas las causas, cáncer y ECV para los bebedores de alto riesgo, de muerte por todas las causas y cáncer para los bebedores de riesgo moderado y de muerte por cáncer para los bebedores de bajo riesgo frente a los bebedores ocasionales, se atenuó e incluso desapareció entre los individuos que bebían preferente vino y solo con las comidas.

Los autores valoran que este efecto protector del consumo de vino junto con las comidas podría estar relacionado con otros componentes no alcohólicos, como los polifenoles con efecto antioxidante, o con una absorción más lenta del alcohol al consumirse junto con las comidas que moderaría los niveles de alcohol en sangre, y al espaciamiento de las bebidas, o bien con otras actitudes más moderadas de las personas que mantienen este patrón de consumo. No obstante, es necesario investigar más al respecto para poder dilucidar los verdaderos mecanismos.

Como limitaciones cabe destacar que en este estudio el consumo de alcohol fue autoreportado y solo se registró al inicio, sin tener datos en el seguimiento, lo cual pudo ocasionar un sesgo importante ya que muchos individuos inicialmente bebedores ocasionales pudieron aumentar su consumo con el tiempo y deberían haber sido asignados a otros grupos de consumo. El considerar como grupo de referencia a los bebedores ocasionales y excluir a los abstemios, también es discutible. Además, se trata de un estudio observacional que analiza asociaciones, no causalidad y, por tanto, solo genera hipótesis.



## La ciencia del vino y la salud

### CONCLUSIONES

Este estudio de cohorte entre bebedores mayores del Reino Unido no encontró evidencia de una asociación beneficiosa entre el consumo de alcohol de bajo o moderado riesgo y la mortalidad como había sido reportada en numerosos estudios previos. Encontró un aumento de riesgo cuando el consumo bajo o moderado se producía en individuos con factores de riesgo socioeconómicos o relacionados con la salud. Sin embargo, cuando el consumo de alcohol era preferentemente de vino y con las comidas, el incremento de riesgo se atenuaba o incluso desaparecía, demostrando un efecto protector del vino.

Este es uno de los estudios que han permitido diferenciar el efecto en la salud del vino consumido con las comidas, del resto de bebidas alcohólicas. Esta diferenciación debería realizarse en todos los estudios que analicen la relación entre el alcohol y la salud.



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