



## La ciencia del vino y la salud

### VALORACIÓN ESTUDIO APARECIDO EN DIFERENTES MEDIOS

## VINO Y SALUD COGNITIVA: INTERPRETAR LA EVIDENCIA SIN OLVIDAR LA MODERACIÓN

#### Referencia científica del estudio

*Alcohol use and risk of dementia in diverse populations: evidence from cohort, case-control and Mendelian randomisation approaches*  
Topiwala A, Levey DF, Zhou H, et al. BMJ Evidence-Based Medicine doi:10.1136/bmjebm-2025-113913

Diferentes medios de comunicación se han hecho eco de un estudio, liderado por investigadores de la Universidad de Oxford, que analizó la relación entre el consumo total de alcohol y el riesgo de demencia. Muchos titulares han destacado que el consumo moderado no aporta beneficios haciendo referencia al vino, con mensajes simplistas, y sin tener en cuenta que el estudio no ha analizado el consumo de vino en particular ni el patrón de consumo.

#### VALORACIÓN NOTICIA Y ESTUDIO

Las noticias periodísticas se ciñen a los resultados de la investigación de Topiwala et al., que evaluaron la asociación entre el volumen total de alcohol consumido semanalmente y el riesgo de demencia mediante métodos observacionales y de aleatorización mendeliana.

#### METODOLOGÍA

Se trata de un estudio que utiliza varias bases de datos y distintos métodos estadísticos. Así, los investigadores reunieron una población de 559.559 adultos, entre 56 y 72 años de cohortes y casos control procedentes del registro de veteranos americano (247.136) con 4 años de seguimiento y el Biobank de UK (312.423) con 12 años de seguimiento. Para el estudio genético utilizaron el Genome-Wide Association Studies (GWAS). Se detectaron 14.540 casos de demencia.

#### RESULTADOS

El análisis observacional de cohortes describió una curva en U, con mayor riesgo en los no bebedores, los bebedores importantes (>40 gr/día) y los bebedores con trastorno del consumo de alcohol, con respecto a los bebedores ligeros. Sin embargo, cuando se realizó el análisis genético con el GWAS, la aleatorización mendeliana mostró un incremento progresivo del riesgo entre los bebedores, no confirmando así la reducción previamente encontrada con consumos bajos. El estudio concluye que el consumo moderado de alcohol no confiere beneficios en términos de reducción del riesgo de demencia.



## La ciencia del vino y la salud

Los autores señalan que la curva en J descrita en el estudio observacional podría explicarse, al menos en parte, por una reducción progresiva del consumo de alcohol entre individuos que desarrollan deterioro cognitivo, tal como ellos encuentran en su estudio (véase Figura 3 del artículo). Esta dinámica podría haber contribuido a que el grupo de “no bebedores” incluyera muchas personas que dejaron de beber por demencia, aumentando la incidencia en este grupo (Figura 2 del artículo). En consecuencia, los autores advierten que los estudios observacionales previos, al no considerar este factor de confusión, podrían haber sobreestimado los beneficios del alcohol.

Por otro lado, los autores destacan que sus resultados se basan en aleatorización mendeliana (AM). Esta técnica permite estimar relaciones causales a partir de variantes genéticas asociadas a una predisposición al consumo de alcohol, identificando en este caso 641 variantes. La predisposición genética se asocia al consumo elevado independientemente de otros factores ambientales o conductuales. Los autores clasificaron a los participantes según dicha predisposición y analizaron la probabilidad de desarrollar cualquier tipo de demencia.

El análisis lineal de la AM, que asume una relación proporcional entre el consumo de alcohol y el riesgo relativo de demencia, mostró que, por cada incremento de una desviación estándar en el consumo semanal de bebidas alcohólicas, aumentó el riesgo relativo de demencia en promedio un 15% (intervalo de confianza: 3%-29%) (Figura 4A del artículo), lo que sugiere un efecto perjudicial incluso a dosis bajas.

El análisis no lineal genético, probablemente más representativo, agrupó a los participantes en quintiles según su predisposición genética al consumo, lo que permitió observar cómo variaba el riesgo según los distintos niveles de consumo (Figura 4B del artículo). En este modelo, tampoco se observó una reducción del riesgo de demencia asociada al consumo ligero o moderado, es decir, un efecto protector, y visualmente el riesgo parecía incrementarse a partir de las 2-3 bebidas estándar semanales.

Cabe precisar que la unidad de bebida estándar utilizada en esta investigación corresponde a la definición estadounidense de 14 gramos de alcohol, mientras que en España una unidad de bebida estándar tiene un contenido de 10 gramos. Por tanto, el umbral de 2-3 bebidas semanales en el estudio equivaldría aproximadamente a 3-4,5 unidades a la semana en el contexto español. Esta diferencia debe tenerse en cuenta al interpretar los resultados.

En el material suplementario del estudio (véase Tabla 15), los autores presentan los quintiles de consumo de alcohol utilizados en el análisis no lineal mediante aleatorización mendeliana. Según esta tabla, el riesgo de demencia mostraba un incremento estadísticamente significativo a partir de un consumo medio superior a las 11,66 bebidas estándar semanales. Este umbral sugeriría que, por encima de dicho nivel, el consumo de alcohol se asociaría a un aumento del riesgo de demencia, cantidad que se traduciría en torno a 16-17 bebidas estándar semanales en el contexto español, cerca de límites actuales recomendados de bajo riesgo. Estos datos pueden interpretarse como que es posible que exista un umbral de consumo con un efecto neutro, ni perjudicial ni beneficioso.

Por lo tanto, en base a los resultados de esta investigación, podría afirmarse que el consumo moderado de alcohol no aporta beneficios en términos de reducción del riesgo de demencia. No obstante, la cuestión de si cualquier dosis representa un riesgo para la salud cognitiva permanece abierta.

Por el número y características de los participantes, y por la metodología de investigación empleada, esta es una de las investigaciones más amplias realizadas hasta la fecha sobre la relación entre el consumo de alcohol y la demencia. No obstante, es importante señalar que el estudio ha analizado globalmente la



## La ciencia del vino y la salud

relación entre ingesta de alcohol y demencia, pero no ha valorado los cambios en el riesgo que se podrían generar si en este análisis se introdujeran factores como el tipo de bebida alcohólica o el patrón de consumo, que han mostrado ser determinantes en otras cohortes.

Cabe conclusión, los hallazgos de este estudio no confirman los resultados de estudios previos que describían una reducción del riesgo de demencia con consumos bajos de alcohol. Los autores valoran que los estudios previos podrían estar sesgados por la causalidad inversa, es decir, que el consumo bajo no reduciría el riesgo de demencia, sino lo contrario, el deterioro cognitivo reduciría el consumo. En cualquier caso, estos resultados están en concordancia con estudios previos del mismo grupo que habían descrito alteraciones en las neuroimágenes de la RNM, incluso con consumos bajos de alcohol. Finalmente, aunque el estudio demuestra que el consumo bajo no disminuye el riesgo de demencia, tampoco permite afirmar claramente que lo aumente.

El estudio tiene numerosas limitaciones. Por un lado, la diversidad de cohortes analizadas que no permiten generalizar totalmente los resultados. Ello es más evidente en los individuos de la cohorte del UK-Biobank, la preponderante en el estudio, que está integrada por sujetos del Reino Unido que tienen un comportamiento de consumo de alcohol muy distinto del patrón mediterráneo. Por otro lado, los diagnósticos de demencia se hicieron a partir de notas clínicas, sin verificación. Los métodos de RM se basaron en supuestos no verificables, y las estimaciones reflejaban el efecto acumulado del alcohol a lo largo de la vida que no se traducían necesariamente en las posibles consecuencias de una intervención en la vida adulta. Hubo heterogeneidad en las estimaciones entre variantes genéticas. Las estimaciones de RM no lineales con dosis más bajas de alcohol tuvieron menos precisión que con dosis más altas, lo que podría tener implicaciones para la detección de relaciones en forma de J.

Finalmente, una cuestión metodológica relevante es hasta qué punto la predisposición genética al consumo de alcohol utilizada en los estudios de aleatorización mendeliana, puede estar influida por el entorno. Esta interacción genotipo-entorno representa una de las principales limitaciones de este tipo de estudios, especialmente al abordar conductas complejas como el consumo de alcohol o los patrones dietéticos.

- Na, P. J., Deak, J. D., Levey, D. F., Kember, R. L., Kranzler, H. R., Pietrzak, R. H., & Gelernter, J. (2025). Environmental, Psychiatric, and Genetic Predictors of Alcohol Use Disorder Criterion Count: Analyses of African and European Ancestries. *The American journal of psychiatry*, appiajp20240893. Advance online publication. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.20240893>
- Yeung, E. W., Herchenroeder, L., Webster, H., Albright, A. B., & Gizer, I. R. (2024). Genetic influences on alcohol sensitivity: A critical review. *Current addiction reports*, 11(1), 94–104. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00530-2>

### CONCLUSIONES

Las conclusiones del estudio se refieren exclusivamente a la ingesta total de alcohol, asumiendo un efecto uniforme del etanol independientemente del tipo de bebida de procedencia (por ejemplo, vino), ni por patrón de consumo (ej. ingesta diaria habitual frente a episodios de atracón que conducen a una borrachera). De modo que, esta aproximación no contempla la posible influencia de otros compuestos minoritarios presentes en el vino, como los polifenoles, que se han relacionado con propiedades bioactivas protectoras, por ejemplo, antioxidantes, en estudios experimentales y epidemiológicos.



## La ciencia del vino y la salud

Para poder extraer estos resultados al vino, o patrones de consumo específicos, como el mediterráneo, caracterizado por una ingesta moderada, distribuida regularmente a lo largo de la semana, durante las comidas, y con preferencia por el vino, se requieren estudios adicionales.

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



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

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