



La ciencia del vino y la salud

VALORACIÓN ESTUDIO APARECIDO EN MEDIOS

CUANDO LA CIENCIA NECESITA MATICES: EL VINO Y LA IMPORTANCIA DEL “CÓMO”

Referencia científica del estudio

Effects of Heavy Alcohol Use on Acute Intracerebral Hemorrhage and Cerebral Small Vessel Disease
Neurology. December 9, 2025 issue 105 (11) e214348 <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000214348>

Varios medios han difundido titulares que relacionan el consumo de *tres copas de alcohol al día* con el riesgo de sufrir hemorragias cerebrales graves y en edades más tempranas. Detrás de estos titulares está un estudio reciente publicado en *Neurology* (2025), que analiza a más de 1.600 pacientes con hemorragia intracerebral aguda atendidos en el Hospital General de Massachusetts.

Como ocurre a menudo, la noticia corre más rápido que los matices. Y, es ahí donde queremos detenernos.

VALORACIÓN CIENTÍFICA

La noticia periodística se hace eco de una de las últimas investigaciones publicadas en la revista científica *Neurology*, que analiza la asociación entre el consumo excesivo de alcohol (≥ 42 gramos de alcohol al día) y la gravedad de la hemorragia intracerebral aguda, así como con los marcadores de enfermedad de los vasos pequeños cerebrales.

La hemorragia intracerebral aguda, o ictus hemorrágico, es una condición grave, con una alta tasa de discapacidad y mortalidad, especialmente cuando el sangrado afecta zonas profundas o se extiende a los ventrículos. La progresión de la enfermedad de los vasos pequeños cerebrales aumenta el riesgo de ictus hemorrágico agudo y favorece el deterioro cognitivo y la demencia. Entre los factores de riesgo para el desarrollo tanto de la hemorragia intracerebral aguda como de la enfermedad de los vasos pequeños cerebrales se encuentran la edad avanzada, la hipertensión arterial crónica, la diabetes, el tabaquismo y el consumo elevado de alcohol.

Esta investigación es de tipo transversal y recogió datos de 1.600 pacientes (53% hombres) con hemorragia intracerebral aguda que acudieron al Hospital General de Massachusetts (EE.UU.) entre 2003 y 2019. Se recopilaban datos únicamente en el momento del ingreso sobre el consumo habitual de alcohol, datos clínicos y de neuroimagen, que permitieron evaluar asociaciones entre el consumo de alcohol y la gravedad del evento.

El estudio identificó a los pacientes que eran consumidores intensivos de alcohol, con un consumo de tres o más bebidas al día, y observó que los casos de hemorragia intracerebral aguda parecían en este grupo

www.lacienciadelvino.com

Queda prohibida la difusión completa o parcial de esta información, si dicha difusión nombra 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.



La ciencia del vino y la salud

a una edad significativamente más temprana, con hematomas de mayor volumen y afectación más profunda, además de una mayor carga de lesiones microvasculares en la resonancia magnética.

Sin embargo, dado que los datos se recogen en un único momento del tiempo este tipo de estudios no permite establecer relaciones causales, no es posible observar la evolución de las variables en el tiempo, determinar si una exposición precede al desenlace, o si hay variables de confusión que no se hayan controlado, por tanto, solo permiten identificar asociaciones y esta investigación no puede demostrar una relación causal entre el consumo de alcohol y la aparición de hemorragias cerebrales o evaluar su efecto. Aunque el título del artículo científico “Effects of Heavy Alcohol Use on Acute Intracerebral Hemorrhage and Cerebral Small Vessel Disease” sugiere una relación causal, el diseño del estudio limita la capacidad para establecer efectos en sentido estricto y debe interpretarse con cautela desde el punto de vista metodológico.

El análisis principal se centró en las asociaciones entre el consumo excesivo de alcohol (≥ 3 bebidas diarias), este umbral se seleccionó en base a la literatura existente para aislar a los individuos con la exposición biológicamente más relevante, lo que permite identificar asociaciones más marcadas. Sin embargo, esta decisión metodológica podría limitar la capacidad del estudio para detectar patrones más complejos, en la que el riesgo no aumenta de forma lineal con el consumo, sino que podría ser más bajo en niveles moderados y elevarse en consumos extremos. Al excluir o agrupar de forma amplia a los consumidores ligeros y moderados, se pierde la posibilidad de explorar si existe un punto de inflexión en el riesgo.

El estudio incorporó un análisis complementario que evaluó la asociación para distintos niveles de consumo (<1 , 1, 2 y ≥ 3 bebidas por día) en comparación con los abstemios. Los resultados de este análisis complementario se presentan en las Figuras electrónicas 1-3 del material suplementario, que indican una relación más compleja entre el nivel de consumo y los desenlaces clínicos y radiológicos (no siempre reflejada en el texto principal del artículo).

En cuanto a la edad de aparición de la hemorragia intracerebral, se observó que los pacientes que consumían ≥ 2 bebidas diarias eran más jóvenes que los abstemios. Respecto al recuento plaquetario, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos de consumo. En la localización profunda de la hemorragia, el grupo con consumo <1 bebida diaria presentó menor riesgo. La extensión intraventricular fue más frecuente en el grupo de ≥ 3 bebidas diarias. En cuanto a la gravedad del hematoma, los grupos con consumo <1 , 1 o 2 bebidas diarias mostraron menor riesgo, mientras que el grupo de ≥ 3 bebidas diarias presentaron mayor gravedad.

Estos hallazgos sugieren que el riesgo cerebrovascular podría no seguir una progresión lineal con la cantidad de alcohol consumido, y que podrían existir efectos umbral o no lineales que requieren mayor investigación. En particular, los datos indican que un consumo ligero o moderado no se asocia con una mayor gravedad de la hemorragia intracerebral ni con una mayor carga de enfermedad de los vasos pequeños cerebrales, pero podrían asociarse con eventos más precoces.

Los modelos estadísticos se ajustaron por edad, sexo, raza, tabaquismo, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, hiperlipidemia, accidente cerebrovascular o ataque isquémico transitorio previo, hemorragia intracerebral previa, enfermedad de las arterias coronarias, fibrilación auricular y enfermedad hepática. Sin embargo, la influencia de factores de confusión no completamente controlados, como el estilo de vida, la alimentación, el tipo y patrón de consumo de alcohol, la evolución del consumo a lo largo del tiempo (ver referencias complementarias), o limitaciones estadísticas derivadas del tamaño reducido de



La ciencia del vino y la salud

los grupos intermedios podría influir en los resultados, por tanto, los resultados de esta investigación deben interpretarse con cautela.

Limitaciones

- La información sobre el consumo de alcohol fue autoinformado en el momento del ingreso, por el paciente o acompañante, lo que implica riesgo de sesgo de recuerdo. No se dispone de información sobre la evolución del consumo a lo largo del tiempo.
- El grupo de comparación empleado en el análisis principal es heterogéneo, incluye abstemios y bebedores moderados.
- El estudio excluye a los pacientes con antecedentes de abuso de alcohol que no cumplieran con los criterios de consumo actual elevado en el momento del ingreso, no se especifica cómo se clasificó a los exbebedores sin un consumo elevado previo.
- No se tuvo en cuenta el tipo de bebida consumida. Esta omisión impide analizar si existen diferencias en el riesgo asociado al consumo de vino.
- El umbral de ≥ 3 bebidas diarias utilizado en el estudio es independiente del sexo. No se analiza si el impacto del consumo varía según el sexo.

Por lo tanto, se requieren investigaciones que aborden estas limitaciones y mejorar la comprensión sobre los mecanismos relacionados con el alcohol que potencialmente subyacen a la progresión del ictus hemorrágico y la enfermedad de los vasos pequeños del cerebro.

OBSERVACIONES

Unidades de consumo de alcohol: en Estados Unidos una bebida estándar contiene 14 gramos de alcohol, mientras que en España se considera estándar una unidad de 10 gramos, lo que corresponde aproximadamente a 100 ml de vino (13°). Por tanto, el nivel de consumo evaluado en el estudio equivale a unas 4,2 bebidas estándar diarias en España.

Referencias complementarias

- Liu, D., et al. (2024). Association between Life's Essential 8 and Cerebral Small Vessel Disease. Stroke and vascular neurology, 9(5), 481–489. <https://doi.org/10.1136/svn-2023-002628>
- Bauer, C. E., et al. (2025). Healthy dietary intake diminishes the effect of cerebral small vessel disease on cognitive performance in older adults. Frontiers in neurology, 16, 1508148. <https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1508148>

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

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 (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.