

¿ES EN VERDAD BENEFICIOSO PARA LA SALUD EL BEBER ALCOHOL EN FORMA MODERADA?

José A. Serrano

josea91038@yahoo.com.mx

En artículos anteriores se trató sobre los beneficios del alcohol para la salud, siguiendo las ideas y tendencias clínicas, en las cuales, casi como en una letanía, los médicos indican a sus pacientes, basándose en estudios tras estudios observacionales que señalan que el alcohol consumido en cantidades moderadas puede ser bueno para la salud e inclusive pueda prevenir la diabetes y la demencia. Las evidencias que apoyan esta idea son tantas que se recomienda y esto dicho por los expertos, que el consumo de un trago al día para las mujeres y dos para los hombres, como algo natural y beneficioso para la salud. Se recomienda en general el vino rojo, el whisky o el vodka.

La pregunta que uno se puede hacer y ¿qué pasaría si esto se trata de un gran error?, para algunos investigadores, esta pregunta tiene sentido pues no existe ningún estudio científico que haya probado esta relación causal entre beber con moderación y el bajo riesgo de muerte. Se podría pensar que el beber con moderación es algo que las personas con buena salud tienden a practicar y no algo que realmente haga a la gente más saludable.

Veamos: Las personas que beben con moderación tienden hacer las cosas de una manera correcta para su salud, estas personas hacen ejercicio, no fuman, se alimentan de una manera sana, controlando las cantidades y la calidad de sus alimentos y también beben con moderación. El sociólogo Filmore, profesor retirado de la Universidad de California, San Francisco, EE.UU., dice que es muy difícil desenmarañar todo esto y lo que constituye un problema real. Es decir, donde está la verdad sobre esto.

Algunos investigadores hacen la siguiente observación llamando a colación los numerosos errores que en el pasado se cometieron en los tratamientos de sustitución hormonal, tratamientos muy utilizados y que se prescribieron basados en estudios observacionales, caso semejante a lo que sucede con el alcohol. También se han suscitado dudas entre la relación entre centros de

investigaciones y la industria de bebidas alcohólicas que han contribuido con diversos centros de investigación para pagar proyectos de investigación.

Hoy en día no existen estudios que hayan sido conducidos sobre el consumo moderado del alcohol y mortalidad, es decir un estudio tal como se hace cuando una droga quiere ser aprobada para el consumo humano, con todos los controles necesarios tanto a nivel de laboratorio, como en animales y en humanos, con estudios de control epidemiológico debidamente realizados.

Entre las personas que apoyan el uso moderado del alcohol, hay algunos que recomiendan el que se sea cauteloso y que si se ingiere el alcohol con propósitos para la salud se haga con la debida moderación y precaución. En los años 70, el Dr. Klastsky, un cardiólogo americano, hizo un estudio en personas afiliadas a un sistema de seguro y pudo observar que aquellos pacientes que bebían con moderación tenían menor tendencia hacer hospitalizados por ataques al corazón, que aquellos que eran abstenios.

Es importante el resaltar el hecho que una persona que luego de tomarse uno o dos tragos y no logra parar de seguir bebiendo, no debe beber alcohol, para nada, ni olerlo, así mismo personas que tengan cualquier tipo de afección hepática o hayan tenido infecciones virales, tales como hepatitis viral. También aquellas personas que beben con moderación uno o dos tragos al día y por cualquier circunstancia sufren un accidente cardiaco es recomendable y se podría decir que deben parar con la ingesta de alcohol.

El recomendarle a una persona que se beba uno o dos tragos al día como una manera preventiva para su salud, no tiene hoy en día una buena base de estudios que permitan hacer esta recomendación y hay que ser cauteloso al indicarla, pues primero no se sabe como va a responder esa persona ante el inicio o su exposición a la ingesta de alcohol, le será beneficioso o no, así pues se hacen necesarios estudios que puedan contribuir a dilucidar estas dudas en saber si realmente el consumo moderado del alcohol es beneficioso para la salud y pueda contribuir a la prevención de algunas enfermedades.