De corazón: No existe un nivel seguro de alcohol

Idioma Español

Al igual que el dicho 'Una manzana al día mantiene al doctor en la lejanía', hemos llegado a creer años de mensajes que afirman que beber con moderación es bueno para la salud, especialmente para el corazón. Resulta que es mejor que te quedes con las manzanas.

"Hasta la fecha, no se ha encontrado una correlación fiable entre el consumo moderado de alcohol y un menor riesgo de enfermedades del corazón", dice la Federación Mundial del Corazón (WHF) en un comunicado de prensa del 22 de enero [1].

En el comunicado, que anunció su último resumen de políticas, la WHF expone la naturaleza mortal del consumo de alcohol: en 2019, más de 2,4 millones de personas murieron a causa del alcohol, lo que representa el 4,3 % de todas las muertes a nivel mundial y el 12,6 % de las muertes en hombres de 15 a 49 años. "Los estudios han demostrado que incluso pequeñas cantidades de alcohol pueden aumentar el riesgo de una persona de padecer enfermedades cardiovasculares, como enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, enfermedad cardíaca hipertensiva, miocardiopatía, fibrilación auricular y aneurisma", dice el informe, titulado El Impacto del Consumo de Alcohol en la Salud Cardiovascular: Mitos y Medidas. [1]

Y para las mujeres, "incluso en cantidades más pequeñas, el consumo de alcohol [2]puede aumentar el riesgo de cáncer de mama. Puede causar una disfunción motora y cognitiva más severa en las mujeres con niveles de consumo mucho más bajos que los hombres", agrega el documento.

Una amplia gama de consecuencias para la salud mental

Una publicación de 2018 de la Alianza de ENT (NCDA) [3]señaló: "Además del daño físico asociado con el consumo de alcohol, existe una amplia gama de consecuencias para la salud mental, por ejemplo, índices significativamente mayores de depresión, ansiedad y suicidio, consecuencias en las relaciones, con problemas sociales y legales, así como psicosis y estados de abstinencia".

Entonces, ¿por qué hemos estado escuchando todos estos años que beber puede ser bueno?

"La representación del alcohol como algo necesario para una vida social vibrante ha desviado la atención de los daños del consumo de alcohol, al igual que las afirmaciones frecuentes y ampliamente difundidas de que beber con moderación, como una copa de vino tinto al día, puede ofrecer protección contra las enfermedades cardiovasculares", dijo Monika Arora, miembro del Comité de Incidencia de la WHF y coautora del informe. "Estas afirmaciones están, en el mejor de los casos, mal informadas y, en el peor, son un intento de la industria del alcohol de engañar al público sobre el peligro de su producto".

De hecho, dice el informe, hay muchas razones para dejar de lado el mito de "la medida saludable":

- La evidencia para respaldar la creencia se ha basado principalmente en estudios observacionales.
- Ningún ensayo controlado aleatorizado, considerado el estándar de oro en la investigación porque asigna a los pacientes al azar a diferentes tratamientos para comparar los beneficios y los daños, ha confirmado los beneficios del alcohol para la salud.
- La mayor parte de la evidencia se observa solo en la población caucásica.
- Algunos estudios que muestran efectos positivos están financiados por la industria del alcohol.

La investigación sobre la industria del alcohol en América Latina y el Caribe (ALyC) ha encontrado que ésta utiliza varias estrategias para promover el consumo. El cabildeo, la publicidad de imagen, la construcción de alianzas y las acciones judiciales se utilizan para influir en las políticas gubernamentales en cuatro áreas clave: disponibilidad de alcohol, precios e impuestos, regulaciones de mercadeo y medidas en contra de conducir bajo los efectos del alcohol, según el informe 'Actividades comerciales y políticas de la industria del alcohol en América Latina y el Caribe: Implicaciones para la salud pública' [4]

La industria del alcohol toma prestada la estrategia de las grandes tabacaleras

Las medidas de salud pública en ALyC han sido difíciles de promulgar, incluso con fuerte evidencia científica de que reducen los daños relacionados con el alcohol. Esto se debe a que la industria del alcohol ha adoptado estrategias y tácticas tomadas de las grandes tabacaleras. que es un hallazgo clave del informe, producido por la Alianza de ENT, Global Alcohol Policy Alliance, Healthy Latin America Coalition (HLAC) y Healthy Caribbean Coalition.

> "Casi todos los países de América Latina y el Caribe han estado expuestos a algunas de estas tácticas", dijo Beatriz Champagne, coordinadora de HLAC. "Lejos de ser un proveedor pasivo de productos alcohólicos, la industria participa activamente en la promoción de la demanda de alcohol para aumentar las ventas y las ganancias, particularmente en nuevos segmentos de mercado como el de mujeres y adultos jóvenes".

Como señaló recientemente la NCDA, "el poder, las acciones y la influencia desproporcionados de la industria del alcohol han retrasado la implementación de políticas, diluyendo las respuestas con mecanismos débiles como la autorregulación voluntaria o, desviando con afirmaciones falsas y negando y dispersando la duda sobre la evidencia. Estas tácticas han sido y son ampliamente utilizadas por las industrias del tabaco, alimentos, juegos de azar y otras materias primas dañinas".

TABLE 1: CAUTION FOR ALCOHOL USE BY TARGET GROUPS

Target Group	What is the recommendation?	Justification for recommendation
People living with cardiovascular diseases and other chronic illnesses	Abstinence	Alcohol increases the risk for hypertensive heart disease, cardiomyopathy, atrial fibrillation and flutter, and strokes. It is attributed in many other infectious and non-infectious diseases as well.
Pregnant women or those who are breastfeeding	Abstinence	Consumption of alcohol during pregnancy has been linked with Foetal Alcohol Syndrome[31], which is a combination of physical, behavioural and learning abnormalities in the new-born child. For mothers who are breastfeeding, no level of alcohol is safe for their babies.
Children and young people	Abstinence	Heavy drinking during adolescence and young adulthood is associated with lower neuro-cognitive functioning during the young adult years and particularly with impairment of attention and visio-spatial skills[32].Early onset of alcohol use increases the risk of poor health outcomes, poor academic outcomes, and other problems during adolescence as well as a risk of developing an alcohol use disorder later on in life. The brain of an individual develops until the age of 25 years and alcohol use during this period negatively affects the brain[32].
Adults with no underlying health conditions	***For abstainers:*** Not advised to start drinking ***For drinkers:*** There are no safe recommended levels of alcohol consumption – those who drink are advised to consult with their doctor on how to make healthy choices.	Recent evidence has found that no level of alcohol consumption is safe for health. Alcohol consumption negatively affects mental and physical health and is also linked with poorer quality of life and poverty. Even in smaller quantities, alcohol consumption can increase the risk of breast cancer. It can cause more severe motor and cognitive dysfunction in women at much lower levels of consumption than men.

Table taken from the WHF report.

El CDC pone en duda los estudios que vinculan el consumo de alcohol y una mejor salud

Una búsqueda en Google revela la persistencia del mito del consumo moderado de alcohol que la industria del alcohol ha ayudado a mantener. Pero se está debilitando. En 2016, el Reino Unido cambió los consejos de 20 años sobre el uso moderado de alcohol y sus beneficios para el corazón, diciendo que eran menos de lo que se pensaba anteriormente y emitiendo nuevas pautas que indican que el alcohol aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer, según otro informe. en coautoría con la Alianza de ENT, que se titula Trouble Brewing [5].

El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU [6] también están poniendo en duda los consejos anteriores: “Si bien algunos estudios han encontrado mejores resultados de salud entre los bebedores moderados, es imposible concluir si estos mejores resultados se deben al consumo moderado de alcohol u otras diferencias en los comportamientos o la genética entre las personas que beben moderadamente y las que no”, dice su sitio web.

Un investigador está seguro de que los estudios recientes que encontraron beneficios del consumo moderado de alcohol fallaron en su diseño al no tener en cuenta las diferencias en la riqueza de las personas. “Demostramos que una vez que controlas cuán rico o pobre es alguien, la relación entre el alcohol y la salud ya no existe”, dijo el profesor asociado Andy Towers, investigador de adicciones de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad de Massey en Nueva Zelanda, citado en el periódico The Guardián. [7]

Las personas que beben moderadamente también son personas “que son más ricas, tienen mejores casas, mejores trabajos, mejor educación y pueden, como resultado, permitirse mejores estilos de vida que respalden una mejor salud”, dijo Towers a The Guardian.

Con el genio del mito del alcohol siendo empujado de vuelta a la botella, la WHF recomienda varios pasos para reducir la devastación causada por beber alcohol:

- Restringir la disponibilidad de alcohol
- Mejorar el acceso a la detección y el tratamiento
- Prohibir la publicidad de bebidas alcohólicas
- Subir los precios a través de impuestos
- Exigir advertencias sanitarias destacadas en los productos alcohólicos.

Post Date: Thursday, 17 febrero, 2022
Tags: alcohol [8]
cardiovascular disease [9]
NCD prevention [10]
Category - News: Feature
Related Resource: Actividades comerciales y políticas de la industria del alcohol en América Latina y el Caribe: Implicaciones para la salud pública [11]
Related Content: Acciones para reducir el consumo nocivo de alcohol. [12]

Tag feed: alcohol [8]

Source URL: https://old.ncdalliance.org/es/news-events/news/de-coraz%C3%B3n-no-existe-un-nivel-seguro-de-alcohol

Teaser Image:

Enlaces
[1] https://world-heart-federation.org/news/no-amount-of-alcohol-is-good-for-the-heart-says-world-heart-federation/
[2] https://ncdalliance.org/es/acerca-de-las-ent/factores-de-riesgo-prevenci%C3%B3n/consumo-nocivo-de-alcohol
[3] http://ncdalliance.org/resources/linking-mental-health-ncd-alliance-campaign-priorities-for-the-2018-un-hlm-on-

ncds-0
[4] https://ncdalliance.org/es/resources/actividades-comerciales-y-pol%C3%ADticas-de-la-industria-del-alcohol-en-am%C3%A9rica-latina-y-el-caribe-implicaciones-para-la-salud-p%C3%BAblica
[5] https://static1.squarespace.com/static/5b5b38c7266c0794ab2dd47f/t/5ba909bfec212daf9c857770/1537804743581/TroubleBrewing_Sept2018_Release.pdf
[6] http://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/moderate-drinking.htm
[7] http://www.theguardian.com/australia-news/2021/nov/09/nonsensical-to-suggest-moderate-drinking-improves-health-says-expert-critical-of-australian-study
[8] https://old.ncdalliance.org/es/taxonomy/term/186
[9] https://old.ncdalliance.org/es/taxonomy/term/292
[10] https://old.ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1017
[11] https://old.ncdalliance.org/es/resources/actividades-comerciales-y-pol%C3%ADticas-de-la-industria-del-alcohol-en-am%C3%A9rica-latina-y-el-caribe-implicaciones-para-la-salud-p%C3%BAblica
[12] https://old.ncdalliance.org/es/news-events/news/acciones-para-reducir-el-consumo-nocivo-de-alcohol