vinetur

El alcohol eleva el riesgo de cáncer y enfermedad hepática, según una gran revisión

La evidencia no fija una cantidad segura y cuestiona los supuestos beneficios del consumo moderado

martes 2 de junio de 2026



Un estudio publicado en Nature Health revisa la relación entre el consumo de alcohol y la salud a partir de 843 estudios observacionales y concluye que beber alcohol se asocia con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer, cirrosis y otras enfermedades hepáticas, además de pancreatitis, infecciones respiratorias y algunos trastornos cardiovasculares.

La investigación, firmada por equipos vinculados al estudio Global Burden of Disease 2023, analizó 20 resultados de salud y aplicó el marco estadístico Burden of Proof para reevaluar la fuerza de la evidencia. Los autores revisaron trabajos publicados hasta 2023 en cohortes y estudios de casos y controles, con datos procedentes de PubMed,

Embase, CINAHL y Web of Science.

El trabajo señala que el riesgo aumenta con el consumo actual de alcohol en cánceres de mama, colon y recto, esófago, laringe, labios y cavidad oral, faringe, hígado, estómago, páncreas y próstata. También encuentra asociación con pancreatitis, cirrosis y otras enfermedades hepáticas crónicas, infecciones respiratorias bajas, tuberculosis y fibrilación auricular.

Según los autores, las relaciones entre alcohol y salud no son iguales para todos los resultados. En algunos casos aparecen curvas en forma de J o de U. Eso ocurre en diabetes tipo 2, enfermedad de Alzheimer y otras demencias, cardiopatía isquémica e ictus isquémico y hemorrágico. En esos casos, el riesgo puede bajar en consumos bajos o moderados y subir después.

El estudio subraya que esas aparentes ventajas no se mantienen cuando el consumo aumenta. A niveles altos, el alcohol se asocia con más riesgo en todos los resultados analizados. En el caso del cáncer de faringe, los autores calculan que el riesgo sube con fuerza incluso dentro del rango habitual de consumo.

Para cirrosis y otras enfermedades hepáticas crónicas, el análisis muestra una relación clara entre más alcohol y más riesgo. Para diabetes tipo 2 e isquemia cardíaca también aparecen curvas no lineales, pero los autores insisten en que la interpretación debe ser prudente por las limitaciones de los estudios observacionales y por posibles sesgos.

La revisión llega en un momento en que las guías sobre consumo de alcohol difieren mucho entre países. Los autores señalan que esa falta de consenso deja margen a dudas sobre qué cantidad puede considerarse segura. El trabajo no fija una cantidad libre de riesgo para toda la población.

La publicación puede tener efecto en el debate sanitario en Estados Unidos sobre etiquetas informativas, límites recomendados y mensajes públicos sobre cerveza, vino y espirituosos. También puede influir en la discusión sobre si las bebidas alcohólicas deben llevar advertencias más visibles sobre cáncer y enfermedad hepática.

En paralelo, el estudio vuelve a poner bajo revisión una idea extendida durante años: que un consumo bajo o moderado podría ser beneficioso para algunas enfermedades cardiovasculares. Los autores no niegan que algunos análisis previos hayan encontrado esa relación, pero sostienen que la evidencia debe leerse con cautela por diferencias metodológicas entre estudios y por factores como el patrón de consumo o la salud previa de quienes dejan de beber.