vinetur

El alcohol no tiene umbral seguro para el cáncer

Una revisión en Nature Health vincula incluso consumos bajos con más riesgo de varios tumores.

miércoles 3 de junio de 2026

Una revisión científica publicada en la revista Nature Health concluye que incluso un consumo bajo y regular de alcohol se asocia con un mayor riesgo de varios tipos de cáncer, entre ellos el de mama, colon, hígado, próstata, esófago y faringe. El trabajo, elaborado por investigadores de la Universidad de Washington en Seattle, analizó la literatura médica disponible sobre alcohol y salud y reunió datos de 843 estudios de cohortes y casos y controles.

Los autores revisaron 16 análisis sistemáticos en cuatro bases de datos y estudiaron 20 resultados de salud distintos. Su conclusión principal es que no han encontrado un umbral seguro para el cáncer. Según el equipo, cualquier nivel de ingesta habitual se relaciona con un aumento del riesgo oncológico, aunque los efectos más claros aparecen con consumos altos.

La investigación forma parte del trabajo del Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), un programa independiente vinculado a la Universidad de Washington. En su evaluación, el alcohol se asoció con más riesgo en los 10 cánceres que examinaron. Incluso por debajo de una bebida al día, los autores observaron relación con varios tumores.

La autora principal, Emmanuela Gakidou, profesora de Health Metrics Sciences en el IHME, señaló en una nota del instituto que la evidencia sobre cáncer es “consistente y clara” y que el riesgo aumenta con cualquier cantidad de alcohol. Los investigadores

añaden que sus resultados pueden servir para orientar futuras recomendaciones sanitarias y posibles políticas públicas.

El estudio también encontró matices en otras enfermedades. En algunos casos, como Alzheimer y diabetes tipo 2, el consumo bajo se vinculó con una ligera reducción del riesgo. En enfermedades cardiovasculares, como cardiopatía isquémica e ictus hemorrágico, también apareció cierta asociación favorable en niveles bajos, aunque menos uniforme.

Pese a esas diferencias, los autores insisten en que esos posibles beneficios observacionales no deben interpretarse como una recomendación para beber. Subrayan que las asociaciones son inciertas y que deben valorarse junto a los daños bien establecidos del alcohol, entre ellos el aumento del riesgo de cáncer incluso con cantidades muy bajas.

El trabajo llega en un momento en que varias agencias sanitarias revisan sus mensajes sobre consumo de alcohol. La evidencia acumulada apunta a que la percepción social sobre una supuesta cantidad inocua sigue lejos de lo que muestran los datos científicos.