vinetur

Ningún nivel de alcohol ofrece beneficios netos para la salud

Un estudio vincula incluso el consumo bajo con más riesgo de cáncer, enfermedad cardiovascular y muerte prematura

miércoles 10 de junio de 2026



Un nuevo estudio publicado en la revista Journal of Studies on Alcohol and Drugs concluye que no se ha observado un efecto protector neto del alcohol sobre la salud en ningún nivel de consumo y que incluso una ingesta baja puede estar asociada a más riesgo de cáncer, enfermedad cardiovascular, muerte prematura y discapacidad. El trabajo, firmado por George y otros autores de Estados Unidos y Canadá, aporta

además una referencia cuantitativa sobre el riesgo a largo plazo según la cantidad consumida.

La investigación, denominada Alcohol Intake and Health Study, fue encargada en un primer momento por el Gobierno de Estados Unidos para ayudar en la elaboración de las nuevas guías alimentarias del país. Su objetivo fue estimar cómo influyen los hábitos de consumo de alcohol a lo largo de la vida en el riesgo de enfermedad y muerte relacionadas con esta sustancia entre la población estadounidense.

Para ello, los investigadores revisaron más de 7.200 artículos científicos sobre enfermedades y lesiones vinculadas al alcohol. Después aplicaron esos niveles de riesgo a grandes bases de datos nacionales de salud y utilizaron modelos estadísticos para calcular cómo distintos niveles de consumo pueden afectar a los resultados sanitarios a largo plazo.

Según el estudio, una media de 14 bebidas a la semana se asocia con un riesgo de mortalidad atribuible al alcohol de 1 entre 25 personas. El análisis también indica que consumir hasta 7 bebidas semanales se relaciona con un aumento mínimo del riesgo para la mayoría de las afecciones estudiadas. A partir de ahí, el riesgo aumenta conforme sube el consumo.

Kevin Shield, autor principal del trabajo, profesor asociado en la Universidad de Toronto e investigador sénior al frente del centro colaborador de la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud en adicciones y salud mental, afirmó que “incluso niveles bajos de consumo de alcohol conllevan riesgos para la salud” y añadió que ese riesgo “sigue aumentando cuanto más bebe una persona”.

El estudio revisó tanto enfermedades crónicas como problemas agudos relacionados con el alcohol. Entre ellos figuran varios tipos de cáncer, como el de esófago, boca y mama, además de cardiopatías, enfermedad hepática y lesiones. Los autores sostienen que sus resultados corrigen una idea extendida durante años: la de que beber alcohol puede aportar beneficios generales para la salud.

Shield explicó que, aunque a niveles bajos el alcohol puede asociarse con una menor probabilidad de cardiopatía isquémica e ictus, ese posible efecto queda superado cuando se analiza el conjunto completo de daños sanitarios vinculados al consumo, incluidos el cáncer y otras enfermedades crónicas. En esa evaluación conjunta, incluso 7 bebidas por semana quedan ligadas a un balance negativo.

Timothy Naimi, coautor del estudio, director del Canadian Institute for Substance Use Research de la Universidad de Victoria y profesor adjunto en la Universidad de Boston, señaló que las nuevas guías alimentarias estadounidenses incluyen un mensaje útil basado en que cuanto menos se beba, mejor, pero no fijan una referencia numérica clara. Según indicó, el trabajo se diseñó precisamente para ofrecer esa medida a lo largo de todo el espectro del consumo.

Naimi añadió que dos bebidas al día, una cantidad que desde un punto de vista social suele considerarse moderada, se asocia con un aumento importante del riesgo de muerte prematura causada por el alcohol. Esa observación afecta tanto a hombres como a mujeres, según los autores.

Los investigadores precisan que sus cálculos se basan en los mejores datos disponibles, pero advierten de que no deben interpretarse como una predicción exacta para cada individuo. El riesgo personal puede variar por factores como el estilo de vida, la genética, los patrones concretos de consumo y otras decisiones relacionadas con la salud.

El trabajo agrega todos los problemas sanitarios cuya relación causal con el alcohol ya está establecida. Aun así, los autores recuerdan que siguen apareciendo estudios que vinculan esta sustancia con otras enfermedades adicionales, como el cáncer de páncreas. Por ese motivo, consideran que todavía hace falta más investigación para medir con mayor precisión cuánto contribuye el alcohol a esos daños.

La publicación llega en un momento sensible para el sector de bebidas alcohólicas porque puede reabrir el debate sobre el etiquetado sanitario y sobre los mensajes públicos ligados al consumo moderado o a la recomendación de beber menos. En mercados donde el vino, la cerveza o los destilados forman parte del consumo habitual, este tipo de estudios puede influir en futuras decisiones regulatorias y también en la

percepción del consumidor sobre qué cantidades considera aceptables.

Para bodegas, cerveceras y productores de espirituosos, el interés está en que el estudio no se limita a los consumos altos. Al situar riesgos también en niveles bajos o considerados moderados por parte del público, puede dar argumentos a quienes piden advertencias más visibles en las etiquetas o campañas institucionales más estrictas. Ese posible cambio afectaría tanto al discurso comercial como a la forma en que se comunica el consumo responsable.

Las guías alimentarias vigentes en Estados Unidos aconsejan limitar las bebidas alcohólicas, pero no indican cuánto alcohol puede considerarse seguro. Las recomendaciones anteriores fijaban un máximo diario de dos bebidas para los hombres y una para las mujeres. El nuevo análisis no plantea un nivel seguro ni observa beneficios netos para la salud en ninguna franja.

Los autores sostienen que disponer de un umbral más claro puede ayudar a que las personas entiendan mejor qué nivel de consumo se asocia con más riesgo y tomen decisiones con más información cuando beben.