vinetur

¿Importa qué bebida alcohólica se consume cuando se bebe poco o moderadamente?

Un estudio con 340.924 adultos relaciona que bebida es más saludable cuando se consumo con moderación

jueves 13 de agosto de 2026



El consumo alto de alcohol se asocia con una mayor mortalidad con independencia de que la bebida sea vino, cerveza, sidra o destilados. En cambio, cuando la ingesta es baja o moderada, las diferencias cambian según el tipo de bebida. Esa es la principal

conclusión de un análisis con 340.924 adultos del Reino Unido presentado en la reunión científica anual del American College of Cardiology, ACC.26.

El trabajo se apoya en datos del UK Biobank recogidos entre 2006 y 2022. Los participantes rellenaron un cuestionario dietético al incorporarse al estudio y los investigadores los clasificaron en cuatro grupos en función del alcohol puro consumido al día y a la semana. El seguimiento medio superó los 13 años.

Zhangling Chen, profesor del Second Xiangya Hospital de la Central South University, en China, y autor principal del estudio, advierte de que los resultados proceden de población general. A su juicio, en personas con enfermedades crónicas o con problemas cardiovasculares el riesgo podría ser aún mayor.

Para fijar las categorías, el equipo tomó como referencia que una lata de cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 5 onzas y una medida de destilado de 1,5 onzas contienen unos 14 gramos de alcohol puro. Las personas con menos de 20 gramos a la semana quedaron incluidas en el grupo de no bebedores u ocasionales. En el nivel bajo, los hombres consumían entre 20 gramos semanales y 20 gramos diarios, y las mujeres entre 20 gramos semanales y 10 gramos diarios. El nivel moderado se situó entre 20 y 40 gramos al día en hombres y entre 10 y 20 gramos al día en mujeres. Por encima de esos umbrales, más de 40 gramos diarios en hombres y más de 20 gramos diarios en mujeres, se consideró consumo alto.

Frente al grupo de no bebedores u ocasionales, las personas con consumo alto presentaron un 24% más de riesgo de morir por cualquier causa. También registraron un 36% más de riesgo de muerte por cáncer y un 14% más de riesgo de muerte por enfermedad cardiaca.

En los niveles bajo y moderado apareció un patrón distinto. El consumo de destilados, cerveza y sidra se asoció con un mayor riesgo de muerte, mientras que cantidades parecidas de vino se vincularon con un riesgo menor. El contraste también se observó en la mortalidad cardiovascular. Los bebedores moderados de vino mostraron un 21% menos de riesgo de morir por enfermedad cardiovascular que quienes no bebían o lo hacían de forma ocasional. En cambio, incluso con consumos bajos, los destilados, la cerveza y la sidra se relacionaron con un 9% más de riesgo de muerte cardiovascular

frente al grupo de referencia.

Chen sostiene que estos datos ayudan a aclarar una evidencia previa que había ofrecido resultados dispares sobre el consumo bajo o moderado de alcohol. En su opinión, el riesgo para la salud no depende solo de la cantidad ingerida, sino también del tipo de bebida. El investigador añade que, con las cifras observadas, incluso una ingesta baja o moderada de destilados, cerveza o sidra se asocia con mayor mortalidad, mientras que el vino podría ir ligado a un riesgo menor.

Los autores plantean varias explicaciones para esa diferencia. Una de ellas es la composición del vino tinto, que contiene polifenoles y antioxidantes que, según el equipo, podrían aportar beneficios cardiovasculares. Otra tiene que ver con la forma de consumo y con el estilo de vida. El vino suele tomarse con las comidas y es más habitual entre personas con dietas de mejor calidad y hábitos más saludables. Los destilados, la cerveza y la sidra se consumen con más frecuencia fuera de las comidas y se asociaron con una peor calidad de la dieta y con otros factores de riesgo relacionados con el modo de vida.

El análisis tuvo en cuenta un amplio conjunto de variables, entre ellas factores demográficos, nivel socioeconómico, hábitos de vida, marcadores cardiometabólicos y antecedentes familiares de diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer. Aun así, los investigadores recuerdan que se trata de un estudio observacional, por lo que no permite afirmar que una bebida concreta cause por sí sola las diferencias encontradas en mortalidad.

El trabajo también tiene otras limitaciones. La ingesta de alcohol se basó en lo que declararon los participantes al inicio del seguimiento, de modo que el análisis no incorporó los cambios posteriores en sus hábitos. Además, los voluntarios del UK Biobank suelen tener mejor salud que la población general, algo que puede limitar hasta qué punto los resultados se pueden aplicar al conjunto de la sociedad. Los autores consideran que ensayos aleatorizados de alta calidad ayudarían a aclarar con más precisión los efectos del alcohol sobre la salud.