vinetur

Ocho millones de británicos beben alcohol por encima del nivel de bajo riesgo

El informe sitúa a casi uno de cada cinco consumidores en una franja clave para la prevención

miércoles 4 de noviembre de 2026

Drinkaware aseguró este martes, 3 de noviembre, que en Reino Unido hay alrededor de ocho millones de personas que beben por encima de las pautas de bajo riesgo sin situarse en el tramo de mayor daño, un grupo que, a juicio de la organización, ofrece uno de los mayores márgenes de prevención en salud pública. Los datos proceden de su Monitor 2026 y sitúan a estos consumidores en el 18% de los bebedores del país, casi uno de cada cinco.

La organización define este nivel como un consumo superior a las 14 unidades semanales fijadas por los jefes médicos del país como referencia de bajo riesgo, una cantidad equivalente a unas seis pintas o seis copas medianas de vino. En el caso de las mujeres, ese intervalo va de 15 a 35 unidades por semana; en el de los hombres, de 15 a 50. Por debajo de ese umbral se encontraba el 78% de los bebedores consultados en la semana anterior a la encuesta, mientras que el 4% estaba en el nivel de mayor riesgo.

Esa comparación es una de las claves del informe. Drinkaware subraya que el grupo situado en ese riesgo intermedio cuadruplica en tamaño al de mayor gravedad, lo que, en su opinión, abre un campo amplio para actuar con más prevención y moderación y para aliviar la presión sobre la sanidad y otros servicios públicos. La organización vincula esa lectura al plan sanitario a diez años del Gobierno inglés, que plantea un

mayor peso de la prevención.

El perfil de estos consumidores no es uniforme, pero el estudio observa algunos rasgos comunes. El 68% son hombres, el 47% tiene 55 años o más, casi un tercio, el 32%, está jubilado y un 30% pertenece a niveles socioeconómicos altos. Drinkaware sostiene que no se trata, en muchos casos, de personas identificadas socialmente con una adicción o una crisis, sino de consumidores cuyo uso del alcohol forma parte de la vida diaria, del trabajo, de las amistades y de la rutina en casa.

Ese encaje en la normalidad cotidiana ayuda a explicar por qué reducir la ingesta no resulta sencillo. El 58% de quienes beben en este nivel dice haber intentado beber menos en el último año y el 93% afirma haber tomado alguna medida para moderarse. Aun así, Drinkaware señala que, cuando intentan recortar, tienen tres veces más probabilidades que los bebedores de bajo riesgo de volver a sus niveles anteriores.

La percepción del propio riesgo también aparece muy alejada del patrón de consumo. Tres de cada cinco, el 63%, se describen como “bebedores bastante normales”, y ese mismo 63% dice no estar preocupado por el efecto que su forma de beber pueda tener en su salud futura. La organización explica que muchos creen compensar esa ingesta con otros hábitos o no consideran que beban lo suficiente como para sufrir consecuencias a largo plazo.

La presión del entorno social pesa de forma clara en ese comportamiento. Entre quienes no han intentado beber menos en el último año, el 41% afirma que no ve necesario cambiar porque la gente de su alrededor bebe de una manera parecida. Drinkaware añade que el alcohol no queda limitado a reuniones o celebraciones: quienes están en este grupo tienen tres veces más probabilidades que los bebedores de bajo riesgo de beber con regularidad solos en casa y cuatro veces más de decir que el alcohol forma parte de su manera de relajarse al final del día.

Karen Tyrell, directora ejecutiva de Drinkaware, sostuvo que si el Gobierno quiere ayudar a la población a vivir más años con mejor salud y reducir la presión futura sobre el NHS, debe mirar más allá de las formas de daño por alcohol más visibles. A su juicio, la moderación requiere un enfoque amplio que tenga en cuenta las rutinas, las expectativas sociales y los entornos en los que se bebe. Tyrell añadió que la entidad

trabaja con empresas del sector en programas de prevención, consejos prácticos y herramientas de apoyo, con la meta compartida de lograr dos millones menos de bebedores de riesgo en 2030.

La organización también incorpora testimonios para ilustrar ese patrón. Paul, un participante de Essex que ronda los 50 años, relata que veía su consumo como algo normal porque no concentraba la bebida en pocas horas. Según su versión, podía tomar entre ocho y diez pintas a lo largo de una jornada de fútbol, carreras o un acto de trabajo y considerarlo parte habitual del día.

Más allá de la salud pública, estos datos pueden tener efecto en un mercado clave para vino, cerveza y destilados como el británico. El peso de las rutinas sociales y del consumo en casa aporta información útil para campañas de consumo responsable, para el diseño de mensajes de moderación y para decisiones comerciales en un país donde buena parte de la demanda se reparte entre hostelería y hogar. Drinkaware mantiene en su web la herramienta Drinking Check, con la que los usuarios pueden revisar su patrón de consumo y acceder a pautas para reducirlo.