vinetur

El consumo elevado de alcohol daña el hígado sin importar la bebida

Una revisión de 74 estudios encuentra pruebas insuficientes para comparar con seguridad vino, cerveza y destilados

viernes 13 de noviembre de 2026



Una revisión narrativa publicada en Nutrients concluye que el consumo elevado de alcohol daña el hígado con independencia de si procede de vino, cerveza o destilados, y avisa de que todavía faltan pruebas firmes para comparar con seguridad el efecto hepático de cada tipo de bebida.

El trabajo reunió 74 estudios y revisó la literatura disponible sobre una pregunta muy repetida tanto en el ámbito sanitario como en el consumo: si la forma de alcohol que se bebe cambia el riesgo para el hígado. La respuesta de los autores es prudente. La evidencia permite afirmar que beber mucho perjudica la salud hepática, pero no permite sostener con la misma seguridad que una bebida sea mejor o peor que otra cuando se intenta aislar su efecto propio.

Ese matiz es central. En la práctica, comparar vino, cerveza y destilados no consiste solo en medir gramos de alcohol. También influyen la cantidad total ingerida, la frecuencia, si el consumo se concentra en pocos días o se reparte, si se bebe con comida, el peso corporal, la dieta, el tabaquismo y otras enfermedades. A eso se suma que los distintos grupos de consumidores no siempre tienen los mismos hábitos ni el mismo perfil de salud, lo que complica separar qué parte del daño corresponde al alcohol y cuál a otros factores.

Los autores revisan trabajos previos, pero no plantean que exista una base suficiente para presentar al vino, la cerveza o los destilados como opciones con efectos claramente distintos sobre el hígado si no se controlan bien esas variables. Esa falta de uniformidad entre estudios limita las comparaciones directas y obliga a leer con cautela los mensajes simples sobre supuestos beneficios o perjuicios ligados a una bebida concreta.

En salud hepática, la cantidad importa de forma clara. El daño por alcohol puede manifestarse en un abanico amplio de problemas, desde acumulación de grasa en el hígado hasta inflamación, fibrosis o cirrosis. La revisión insiste en que el patrón de consumo alto aparece de forma constante como el factor más relacionado con ese deterioro, por encima de la categoría comercial de la bebida.

Que se trate de una revisión narrativa también ayuda a interpretar el alcance de sus conclusiones. Este tipo de trabajos sirve para ordenar la evidencia disponible y señalar huecos de conocimiento, pero su fuerza depende de la calidad de los estudios previos y de lo comparables que sean entre sí. Cuando los trabajos analizados usan definiciones distintas de consumo moderado o elevado, o no ajustan del mismo modo variables como edad, sexo o estado metabólico, el margen para extraer conclusiones firmes se reduce.

La publicación tiene además una lectura directa para el sector de bebidas. En la comunicación comercial y en los mensajes que circulan entre consumidores suele aparecer la idea de que una categoría puede ser menos perjudicial que otra por sí misma. A la vista de esta revisión, ese tipo de afirmaciones requeriría mucha cautela si no van acompañadas de información precisa sobre dosis, frecuencia de consumo y perfil de quien bebe. Presentar ventajas sanitarias amplias a partir del tipo de bebida, sin ese control, puede inducir a interpretaciones erróneas.

También tiene interés para médicos, nutricionistas y autoridades sanitarias. Cuando una persona pregunta si cambiar destilados por vino o cerveza reduce el daño para el hígado, la evidencia resumida en Nutrients apunta a que la primera cuestión sigue siendo cuánto alcohol consume y de qué manera lo hace. El tipo de bebida puede formar parte de la conversación, pero no sustituye a la medición del consumo total ni a la valoración del resto de factores de riesgo.

La revisión no cierra el debate. Más bien lo ordena y marca qué falta para responderlo mejor. Harían falta estudios con métodos más homogéneos, mediciones más precisas y un control más fino de hábitos y enfermedades asociadas para saber si existen diferencias propias entre vino, cerveza y destilados en el daño hepático. Mientras tanto, la conclusión que sí aparece con claridad es que el consumo elevado perjudica al hígado, sea cual sea la bebida elegida.