vinetur

El consumo alto de alcohol se asocia con mayor mortalidad sea cual sea la bebida

En cantidades bajas o moderadas, el vino aparece ligado a menor riesgo sin demostrar protección cardiovascular

martes 17 de noviembre de 2026



Un estudio con 340.924 adultos del Reino Unido ha observado diferencias en la mortalidad según el tipo de bebida alcohólica consumida, aunque sus autores insisten en que los datos no prueban que el vino proteja la salud. El trabajo, difundido este

lunes, 16 de noviembre, por el American College of Cardiology, asocia el consumo elevado de alcohol con una mayor mortalidad con independencia de la bebida, y encuentra una relación distinta cuando la ingesta es baja o moderada.

La investigación analizó datos del UK Biobank recogidos entre 2006 y 2022. Los participantes informaron de sus hábitos de consumo al entrar en el estudio mediante cuestionarios dietéticos, y los investigadores siguieron después su evolución durante algo más de 13 años de media. El equipo examinó la relación entre el alcohol y las muertes por cualquier causa, por cáncer y por enfermedad cardiovascular.

Para ordenar a los participantes, los autores no contaron solo copas o vasos, sino gramos de alcohol puro. Esa diferencia importa porque cerveza, vino y destilados no tienen la misma concentración. Como referencia, una lata de cerveza de 12 onzas, una copa de vino de 5 onzas y una medida de destilado de 1,5 onzas aportan alrededor de 14 gramos de alcohol puro.

El grupo de consumo nulo u ocasional incluía a quienes tomaban menos de 20 gramos por semana. El consumo bajo se definió entre 20 gramos semanales y hasta 20 gramos al día en hombres, y hasta 10 gramos al día en mujeres. El consumo moderado iba de 20 a 40 gramos diarios en hombres y de 10 a 20 gramos diarios en mujeres. Por encima de esos niveles, el estudio lo clasificó como consumo alto.

El resultado más claro aparece en ese último grupo. Frente a quienes no bebían o lo hacían solo de forma ocasional, los grandes consumidores presentaban un 24% más de riesgo de morir por cualquier causa. El riesgo de muerte por cáncer era un 36% mayor y el de fallecer por enfermedad cardiaca, un 14% superior. Esa asociación se repetía tanto en quienes preferían vino como en quienes optaban por cerveza, sidra o bebidas espirituosas.

Las diferencias surgieron al analizar las cantidades bajas y moderadas. En ese tramo, las personas que consumían vino mostraban un menor riesgo de muerte, mientras que quienes tomaban cantidades comparables de cerveza, sidra o destilados aparecían vinculados a un riesgo mayor. La diferencia fue más visible en la mortalidad cardiovascular: los bebedores moderados de vino tenían un 21% menos de riesgo de morir por esta causa que los abstemios o bebedores ocasionales, mientras que incluso

una ingesta baja de cerveza, sidra o bebidas espirituosas se asoció con un 9% más de riesgo de muerte cardiovascular.

Los investigadores subrayan que esos porcentajes son diferencias relativas entre grupos y no la probabilidad absoluta de morir por enfermedad cardiovascular. También recuerdan que se trata de un estudio observacional. Eso significa que puede detectar asociaciones, pero no demostrar que cambiar una bebida por otra altere por sí mismo el riesgo de una persona.

Zhangling Chen, profesor del Second Xiangya Hospital de la Central South University de China y autor principal del trabajo, advierte de que el consumo elevado fue perjudicial en todos los casos y de que, en personas con enfermedades crónicas o problemas cardiovasculares, el riesgo puede ser aún mayor. El equipo insiste además en una idea que ya aparecía en investigaciones previas: para la salud, beber menos suele ser mejor.

El trabajo plantea varias posibles explicaciones para la diferencia observada entre bebidas. Una es la composición química del vino, en especial del tinto, que contiene polifenoles. Son compuestos naturales de origen vegetal con propiedades antioxidantes, estudiados por su posible relación con la función de los vasos sanguíneos y la salud cardiovascular. Aun así, los autores dejan claro que su análisis no permite afirmar que esos compuestos sean la causa del menor riesgo observado.

La otra explicación apunta a los hábitos asociados al consumo. El vino se toma con más frecuencia durante las comidas y quienes lo consumen suelen declarar patrones de dieta y estilo de vida más saludables. Por el contrario, cerveza, sidra y destilados se consumen con más frecuencia fuera de las comidas y, en esta cohorte, se asociaron a una peor calidad de la dieta y a otros factores ligados a más riesgo para la salud. Esa diferencia dificulta separar el efecto de la bebida del efecto de los hábitos de quienes la eligen.

Para reducir ese problema, el análisis ajustó estadísticamente por edad, características demográficas, situación socioeconómica, hábitos de vida, salud cardiometabólica y antecedentes familiares de diabetes, enfermedad cardiovascular y cáncer. Aun con esos ajustes, los autores reconocen límites importantes. El consumo de alcohol se

midió una sola vez, al inicio del seguimiento, de modo que el estudio no recoge cambios posteriores. Además, la información dependía de lo que declararon los propios participantes, con el margen de error que eso implica.

Otro límite es que los participantes del UK Biobank suelen tener mejor salud que la población general, por lo que la aplicación de los resultados a otros grupos puede ser parcial. Por ese motivo, el equipo considera que harían falta ensayos aleatorizados de alta calidad para aclarar si la diferencia observada se debe a la bebida en sí o a factores asociados a su consumo.

La investigación añade matices a un debate que afecta de lleno al sector de bebidas y a su comunicación pública. Los datos obligan a separar con cuidado una asociación estadística de un beneficio demostrado. En la práctica, el estudio puede influir en cómo bodegas, cerveceras y productores de destilados abordan los mensajes sobre salud, porque el menor riesgo observado entre consumidores de vino no equivale a una recomendación médica para empezar a beber ni a una prueba de protección cardiovascular.

El trabajo fue presentado por Ziyue Li en la reunión científica anual ACC.26 bajo el título Alcohol Use at Mid-Life and All-Cause and Cause-Specific Mortality. Por el tamaño de la muestra y el tiempo de seguimiento, aporta una de las bases de datos más amplias publicadas en los últimos años sobre alcohol y mortalidad, aunque sus propios autores piden interpretar los resultados con prudencia.