vinetur

Qué destilado provoca peor resaca y qué dice de verdad la evidencia

La comparación entre bourbon y vodka ayuda a entender el papel de los congéneres, pero no permite hacer un ranking universal ni señalar un único culpable.

martes 24 de noviembre de 2026



El etanol es el principal factor de la resaca; los congéneres pueden influir, pero no justifican un ranking universal de destilados. Ilustración didáctica generada con IA.

La respuesta corta es menos rotunda que el tópico: los congéneres pueden contribuir a la resaca, pero la evidencia no permite señalar una molécula culpable para cada destilado ni ordenar todas las bebidas de peor a mejor. El etanol sigue siendo el factor principal, y lo que sabemos procede de comparaciones concretas entre bebidas completas, no de una tabla universal con un veredicto para cada botella.

¿Existe un destilado que provoque la peor resaca?

Puede haber diferencias entre bebidas, pero eso no significa que cada destilado tenga identificado su congener responsable. La revisión sobre este tema y el ensayo humano apuntan en la misma dirección: una bebida con más congéneres puede asociarse a más malestar al día siguiente, pero esa observación no basta para repartir culpas molécula por molécula ni para construir un ranking universal de resacas.

Conviene además afinar el lenguaje. En el habla cotidiana, muchas personas usan licor para cualquier bebida alcohólica fuerte, pero desde el punto de vista químico no es una categoría uniforme. Aquí el foco está sobre todo en destilados y en cómo interpretar la evidencia: medir la composición de una bebida responde a la pregunta de qué contiene; observar síntomas en personas responde a qué ocurrió; y comparar bebidas completas no permite aislar el efecto de cada ingrediente por separado.

Idea clave

Los congéneres pueden influir en la resaca, pero la evidencia no permite asignar una molécula culpable a cada destilado.

El etanol sigue siendo el factor principal, y comparar bebidas completas no sirve para crear un ranking universal.

Qué contiene la bebida y qué transforma el organismo

El etanol es el alcohol responsable de la intoxicación habitual. Los congéneres son otros componentes minoritarios presentes en la bebida, distintos del etanol, que proceden de la materia prima y de los procesos de elaboración. Entre ellos puede haber metanol, aldehídos, ésteres y otros alcoholes. Algunos forman parte del aroma y del sabor, así que congener no significa automáticamente contaminante ni defecto.

Un metabolito es una sustancia que el organismo produce al transformar otra. Esta diferencia importa porque muchas explicaciones de la resaca mezclan planos distintos. El acetaldehído, por ejemplo, puede estar presente en una bebida, pero también se forma cuando el cuerpo metaboliza el etanol. Los alcoholes superiores son alcoholes

distintos del etanol, como el propanol o el isobutanol; superiores es un nombre químico, no una señal de calidad mejor o peor.

La resaca tampoco se reduce a una sola causa. Las fuentes médicas la describen como un conjunto de síntomas posteriores al consumo de alcohol en el que intervienen alteraciones del sueño, irritación digestiva, respuestas inflamatorias y otros procesos. La deshidratación puede influir, pero no explica por sí sola todo el cuadro. Por eso sería engañoso desplazar la responsabilidad desde el etanol hacia unas supuestas impurezas, como si bastara cambiar de categoría para beber sin consecuencias.

Cuatro términos para leer mejor la evidencia

Etanol

Es el alcohol responsable de la intoxicación habitual.

Sigue en el centro de la explicación de la resaca.

Congéneres

Son componentes minoritarios de la bebida, distintos del etanol.

Pueden aportar aroma y sabor; no son sinónimo de contaminantes o defectos.

Metabolito

Es una sustancia que el organismo produce al transformar otra.

Ayuda a separar lo que contiene la bebida de lo que genera el cuerpo.

Alcoholes superiores

Son alcoholes distintos del etanol, como propanol o isobutanol.

Superior es un nombre químico, no una valoración de calidad.

Bourbon frente a vodka: qué mostró realmente el ensayo

La comparación humana más útil enfrenta bourbon y vodka. En ese ensayo participaron 95 adultos de 21 a 33 años que estaban habituados a episodios de consumo elevado. Se les asignó bourbon o vodka y, además, cada participante tuvo una sesión con placebo. El diseño buscó que la exposición alcohólica fuese comparable entre grupos para que la diferencia observada no dependiera simplemente de haber bebido más etanol en uno de ellos.

El resultado principal fue claro pero limitado: quienes recibieron bourbon declararon una resaca más intensa que quienes recibieron vodka. Eso encaja con la idea de que una mayor carga de congéneres puede empeorar el malestar. Lo que no permite decir es cuál de todos esos compuestos causó la diferencia. El estudio comparó bebidas completas, no metanol contra acetaldehído, ni alcoholes superiores contra ésteres, ni una familia química aislada frente a otra.

También hay que leer bien lo que no encontró. En las pruebas neurocognitivas del día siguiente no apareció una diferencia atribuible al tipo de bebida. En otras palabras, menos resaca declarada no equivalió automáticamente a mejor funcionamiento. Y como la muestra estaba formada por adultos jóvenes seleccionados y por unas condiciones concretas de consumo, el ensayo no autoriza a convertir bourbon y vodka en extremos fijos de todas las categorías, edades, marcas o cantidades.

Los sospechosos químicos y las pruebas que faltan

El metanol suele aparecer como candidato porque está presente en pequeñas cantidades en bebidas alcohólicas y porque sus metabolitos pueden ser tóxicos. Pero los estudios humanos disponibles no dibujan una respuesta uniforme. En un experimento con 18 hombres se observó una asociación entre cambios del metanol en sangre y una medida subjetiva de resaca, teniendo en cuenta los cambios del etanol. En cambio, un estudio naturalista con 36 participantes encontró aumento del metanol en orina tras beber, pero no una relación significativa con la intensidad global de la resaca.

Esa diferencia no es un detalle menor. No se midió lo mismo, ni en la misma muestra biológica, ni con el mismo diseño. Por eso no puede presentarse el metanol como culpable demostrado de la resaca de un destilado concreto. Además, una cosa es la presencia minoritaria de metanol en una bebida y otra muy distinta una intoxicación grave por metanol. Esta última puede causar ceguera o muerte y no debe confundirse con una resaca más intensa.

Con el acetaldehído pasa algo parecido. Hay que separar el acetaldehído que puede estar en la bebida del acetaldehído que genera el organismo al metabolizar el etanol. Un estudio experimental con 23 hombres no encontró correlación entre los picos de acetaldehído en sangre y la intensidad de la resaca. Ese dato pone límites a la idea simple de que más acetaldehído equivale siempre a más resaca, pero no demuestra que el compuesto no participe en absoluto en los procesos biológicos implicados.

Otras familias químicas también entran en la conversación sin resolverla por sí solas. Los alcoholes superiores, los ésteres y ciertos compuestos fenólicos, como los taninos, se identifican y cuantifican en distintos destilados. Los ésteres contribuyen al aroma de bebidas como el whisky, el brandy y el ron. Sin embargo, detectar su presencia o medirla no demuestra cuánto aporta cada uno al malestar humano. Incluso los resultados obtenidos en animales con fracciones de alcoholes superiores del whisky no pueden trasladarse sin más a personas ni usarse como prueba clínica de causa o protección.

Compuesto o familia	Qué muestran los estudios	Qué no permite concluir
Metanol	En un estudio hubo asociación con medidas subjetivas de resaca en sangre; en otro no apareció una relación significativa con la intensidad global usando orina.	No hay una demostración causal uniforme ni un culpable probado para un destilado concreto.

Compuesto o familia	Qué muestran los estudios	Qué no permite concluir
Acetaldehído	Un estudio experimental no encontró correlación entre los picos sanguíneos y la intensidad de la resaca.	No basta para atribuir la resaca de una bebida a su acetaldehído, ni demuestra ausencia total de participación biológica.
Alcoholes superiores, ésteres y compuestos fenólicos	Se identifican y cuantifican en distintos destilados, y algunos contribuyen al aroma y al sabor.	Su presencia o concentración no permite predecir por sí sola la resaca humana.

Qué sabemos según el destilado, sin hacer un ranking

Si la pregunta es según el destilado, la respuesta más honesta es un mapa de evidencia. En humanos, la comparación sólida es bourbon frente a vodka, con mayor resaca declarada tras bourbon en ese ensayo concreto. Para otros whiskies, para brandy o para ron, la documentación reunida describe sobre todo mezclas variables de alcoholes superiores, ésteres y otros congéneres. Eso informa sobre composición, no sobre una jerarquía clínica fiable entre categorías.

Un buen contraejemplo a varios atajos es el tequila blanco analizado en un estudio de rectificación. Su interés aquí no es decidir si da más o menos resaca, porque el trabajo no evaluó ese desenlace, sino recordar que transparente no significa sin congéneres. Del mismo modo, el resultado observado con vodka no debe heredarlo automáticamente la ginebra ni cualquier otro destilado claro: compartir aspecto no equivale a compartir composición ni efecto observado en personas.

Tampoco el color oscuro, el dulzor o un aroma más intenso sirven como medidores directos de toxicidad o de resaca futura. Esos rasgos pueden reflejar estilos de elaboración, familias aromáticas o ingredientes añadidos, pero las fuentes disponibles no permiten convertirlos en una regla práctica fiable. Menos aún cuando se habla de

licores dulces o mezclas, que no forman una categoría química homogénea y no cuentan aquí con comparaciones clínicas suficientes para adjudicarles un puesto serio en ningún podio.

Qué decisiones sí tienen sentido

La decisión más útil no es perseguir el destilado perfecto, sino reducir la cantidad total de alcohol ingerida. Cambiar de categoría puede modificar el malestar, pero no sustituye al hecho central de cuánto etanol entra en el organismo. Además, contar vasos o copas no basta para comparar exposiciones: importan la cantidad servida y la graduación. Es un criterio práctico para no engañarse, no una fórmula capaz de predecir la resaca individual.

También conviene separar sentirse peor de funcionar peor, y sentirse mejor de estar recuperado. El ensayo bourbon-vodka sugiere que puede haber diferencias en la resaca declarada sin que aparezca una ventaja clara del tipo de bebida en las pruebas neurocognitivas del día siguiente. Por eso una mañana menos desagradable no garantiza que el organismo se haya recuperado del mismo modo, y ninguna elección de destilado ofrece una promesa seria de inmunidad.

Lo que no tiene mucho sentido es buscar atajos domésticos para borrar el problema después. Café, duchas o seguir bebiendo no eliminan la resaca, y beber más puede prolongar el malestar. La lección práctica que dejan estas investigaciones es menos vistosa pero más firme: los congéneres pueden influir, sí, pero el etanol sigue en el centro, y no existe una bebida con salvoconducto toxicológico solo por ser más clara, más cara o más suave al paladar.

Qué decisiones sí tienen sentido

- Priorizar la cantidad total de alcohol ingerida antes que cambiar de categoría.
- No comparar solo por número de vasos: importan la cantidad servida y la graduación.
- No tomar menos malestar como prueba de recuperación funcional.
- No esperar que café, duchas o seguir bebiendo eliminen la resaca.