vinetur

Para vivir más de 90 años hay que beber una copa de vino al día, según el Centro Médico de la Universidad de Maastricht

El estudio, publicado en la revista académica de Oxford, Age and Aging, revela que los consumidores moderados de hasta un máximo de 1,5 copas de vino al día tienen más probabilidad de llegar a los 90 que los abstemios

jueves 26 de marzo de 2020



Un estilo de vida saludable con una copa de vino al día, son la clave de la longevidad según los investigadores

Celebrar su 90 cumpleaños es una hazaña impresionante, sin embargo un equipo de investigadores del Centro Médico de la Universidad de Maastricht, en los Países Bajos, ha encontrado un posible manera de alcanzar este hito. Un estudio realizado por estos investigadores descubrió que los hombres y las mujeres que disfrutaban de un promedio de una bebida alcohólica por día tenían una mayor probabilidad de alcanzar los 90 años que los abstemios y los que bebían en exceso.

El estudio, publicado en la revista académica de Oxford, Age and Aging, analizó datos del Estudio de Cohorte de los Países Bajos (NLCS), que recopiló datos de cuestionarios de salud de 1986 a 2007 sobre miles de participantes, incluida información detallada sobre la ingesta de alcohol. Los participantes de NLCS nacidos entre 1916 y 1917 fueron seleccionados para este análisis debido al potencial del grupo para alcanzar los 90 años al final del estudio. El grupo total de encuestados consistió en 2.591 hombres y 2.888 mujeres de varios municipios holandeses.

El Dr. Piet A van den Brendt y su equipo de investigación utilizaron evaluaciones dietéticas y un cuestionario de frecuencia alimentaria (FFQ) para analizar el consumo de alimentos y bebidas, los factores de estilo de vida y las condiciones médicas. Los encuestados que tomaron menos de una bebida por mes fueron considerados no bebedores. Los exbebedores fueron excluidos del análisis principal para evitar la confusión con los no bebedores (abstemios).

Los resultados mostraron que el 16,7 por ciento de los hombres y el 34,4 por ciento de las mujeres alcanzaron los 90 años. El consumo moderado de vino se asoció positivamente con la longevidad en hombres y mujeres. Los destilados también se asociaron positivamente con la longevidad en los hombres, pero inversamente con las mujeres.

"En general, en hombres y mujeres combinados en el NLCS, la mayor probabilidad de alcanzar 90 se encontró en aquellos que consumen menos de 15 gramos por día de alcohol (entre 0,5 a 1,5 copas de vino)", escriben los autores del estudio.

Aunque los resultados se suman al debate sobre el envejecimiento de la longevidad, deben tomarse con cautela. El estudio involucra una población bastante homogénea y se basa en participantes que informan sobre sus hábitos de bebida. Si bien los autores abordan ciertos sesgos para refinar los resultados, no tenían acceso a datos sobre hábitos de consumo de alcohol de toda la vida o datos socioeconómicos.

"Nuestro estudio tenía como objetivo medir la ingesta de alcohol a los 68 a 70 años", escriben los autores. "Por lo tanto, los resultados de nuestro estudio se limitan al consumo de alcohol en la edad adulta; los estudios de longevidad futuros incluirían preferiblemente el consumo toda la vida" añaden los autores.

El Dr. van den Brendt enfatiza que estos resultados no deben usarse como motivación para comenzar a beber. Simplemente nos acercan un paso más a la comprensión del vínculo positivo entre el consumo moderado de alcohol y la esperanza de vida.

Fuente: OXFORD ACADEMIC "Alcohol consumption in later life and reaching longevity: the Netherlands Cohort" Study https://academic.oup.com/ageing/advance-article/doi/10.1093/ageing/afaa003/5730334