vinetur

El alcohol como agente cancerígeno ¿qué dice la ciencia?

Información para un consumo inteligente

lunes 13 de enero de 2025



El consumo de alcohol, como el de muchas otras sustancias, debe ser entendido en su justa medida. Un informe reciente de la Oficina del Cirujano General de Estados Unidos pone el foco en los riesgos que puede tener un consumo excesivo y prolongado de alcohol en relación con ciertos tipos de cáncer. La advertencia no es nueva, ya que

desde 1987 la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer clasifica el alcohol como un agente cancerígeno para los humanos. Sin embargo, los estudios más recientes han permitido afinar las recomendaciones, señalando que el riesgo de cáncer aumenta en función de la cantidad de alcohol ingerida y el patrón de consumo.

Actualmente, las directrices dietéticas en Estados Unidos sugieren un consumo moderado de alcohol, definido como un máximo de dos bebidas diarias para los hombres y una para las mujeres. Estos niveles son los considerados seguros desde una perspectiva general, aunque el informe del Cirujano General señala que, para ciertos tipos de cáncer, como el de mama, boca y garganta, incluso cantidades inferiores podrían elevar ligeramente el riesgo.

La relación entre el consumo de alcohol y algunos tipos de cáncer es especialmente relevante en órganos como el hígado, el colon y el esófago. El cuerpo metaboliza el alcohol convirtiéndolo en una sustancia llamada acetaldehído, que puede dañar el ADN celular y favorecer la aparición de mutaciones. Además, el consumo crónico de alcohol genera inflamación, un proceso que puede contribuir al desarrollo de ciertos tumores. En el caso del cáncer de mama, se apunta a un aumento de los niveles de estrógenos asociado al consumo de alcohol como posible mecanismo de riesgo.

Sin embargo, es importante entender que el riesgo no es el mismo para todas las personas y que depende de diversos factores, incluidos los hábitos de vida, la genética y la interacción con otros agentes como el tabaco. El informe también recalca que los riesgos asociados al alcohol no son lineales: no es lo mismo beber ocasionalmente que hacerlo en grandes cantidades de forma continuada. La clave está en el equilibrio y la moderación.

La reciente investigación también pone de manifiesto cómo los patrones de consumo han ido cambiando a nivel mundial. Uno de los puntos destacados es el aumento del consumo de alcohol entre las mujeres, lo que podría explicar en parte un ligero incremento en los casos de cáncer relacionados con el alcohol. No obstante, los estudios no establecen un vínculo determinante y absoluto, sino que sugieren un riesgo que, como ocurre con otros factores, depende de la cantidad y la frecuencia de consumo.

Por otro lado, no todo el panorama es negativo. Un informe publicado este mismo año 2025 por la Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina de Estados Unidos ofrece una perspectiva más matizada. Según este estudio, el consumo moderado de alcohol está asociado con una menor tasa de mortalidad por cualquier causa en comparación con la abstinencia total. Los investigadores encontraron que las personas que consumen alcohol de manera moderada tienen un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, incluidos infartos y accidentes cerebrovasculares no fatales, así como una menor incidencia de muertes relacionadas con problemas del corazón.

Este hallazgo refuerza la idea de que el consumo moderado y responsable puede formar parte de un estilo de vida equilibrado, en el que los beneficios potenciales superen los riesgos. El vino, en particular, ha sido objeto de numerosos estudios que sugieren que, en pequeñas cantidades, puede contribuir a una mejor salud cardiovascular gracias a su contenido en polifenoles y antioxidantes. De hecho, la famosa "paradoja francesa" ha sido motivo de investigación durante décadas, mostrando cómo poblaciones con una dieta rica en grasas, pero acompañada de un consumo moderado de vino, presentan menores tasas de enfermedades cardíacas.

El mensaje que se desprende de estos estudios es claro: el consumo de alcohol no debe ser demonizado, pero tampoco banalizado. La moderación es clave, y el conocimiento sobre los efectos del alcohol en el cuerpo humano continúa evolucionando. Mientras que el consumo excesivo está relacionado con riesgos claros, especialmente en lo que respecta a algunos tipos de cáncer, un consumo responsable y ajustado a las recomendaciones actuales podría aportar beneficios en otros aspectos de la salud.

La recomendación general para los amantes del vino y otras bebidas alcohólicas es disfrutar de estos productos con conciencia y en contextos que fomenten una cultura de consumo responsable. El vino forma parte de la cultura mediterránea desde tiempos inmemoriales y, consumido con moderación, puede ser un complemento positivo dentro de un estilo de vida saludable. La clave está en encontrar el equilibrio adecuado y ser conscientes de que cada persona tiene un perfil de riesgo diferente.

En última instancia, la información disponible no busca alarmar, sino proporcionar herramientas para que los consumidores tomen decisiones informadas. El objetivo es promover un consumo inteligente, que permita disfrutar del vino y sus múltiples matices sin ignorar las recomendaciones de salud.