vinetur

EE UU suaviza sus recomendaciones sobre alcohol

El Gobierno opta por un mensaje generalista ante la falta de consenso científico sobre los riesgos y beneficios del consumo moderado

lunes 12 de enero de 2026



La administración de Estados Unidos ha modificado sus recomendaciones oficiales sobre el consumo de alcohol. Según las nuevas directrices alimentarias para el periodo 2025-2030, publicadas la semana pasada, ya no se incluye una cantidad diaria recomendada de bebidas alcohólicas. Hasta ahora, la pauta sugería un máximo de dos

copas al día para hombres y una para mujeres. La nueva versión se limita a indicar que “consumir menos alcohol mejora la salud en general”.

Esta decisión llega en un momento en el que otros países occidentales han endurecido sus mensajes sobre el consumo de alcohol, algunos incluso aconsejando evitarlo por completo. En Estados Unidos, la medida ha sido presentada por el presidente Trump y su equipo como parte de una política más liberal y favorable a la industria. El responsable del Centro de Servicios de Medicare y Medicaid, Mehmet Oz, explicó en una rueda de prensa que “no hay datos sólidos que respalden una cantidad específica segura para todos”, y añadió con ironía: “No beban alcohol en el desayuno”.

El cambio ha generado debate entre profesionales sanitarios y consumidores. La doctora Laura Catena, médica de urgencias y directora de una bodega argentina, considera que reducir el consumo siempre es positivo para la salud. Catena recomienda consultar con un médico para definir qué significa moderación en cada caso, ya que factores como la edad, el estado físico o los hábitos influyen en los efectos del alcohol.

La comunidad científica no ofrece un consenso claro sobre los riesgos y posibles beneficios del consumo moderado. Mientras la Organización Mundial de la Salud sostiene desde 2023 que ningún nivel es seguro, otras investigaciones recientes apuntan a que beber con moderación podría asociarse a menor mortalidad general o a menor riesgo cardiovascular. Un informe publicado por la Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina de Estados Unidos en diciembre concluyó que el consumo moderado puede estar vinculado a mejores resultados frente a la abstinencia total. Por su parte, la Asociación Americana del Corazón publicó en junio datos que relacionan el consumo moderado con menor riesgo de infarto o muerte súbita.

Ante esta falta de acuerdo, las nuevas directrices estadounidenses optan por un mensaje más generalista. Para quienes buscan una referencia práctica, Catena señala que una copa diaria para mujeres y hasta dos para hombres sigue siendo una pauta razonable para adultos sanos menores de 65 años, aunque recomienda dejar algunos días sin beber cada semana para evitar crear hábito. También subraya que las mujeres con alto riesgo de cáncer de mama deberían limitar aún más su consumo y consultar con su médico.

El papel social del vino y otras bebidas alcohólicas también ha sido objeto de análisis. Mehmet Oz defendió durante la presentación oficial que el alcohol puede facilitar las relaciones sociales y ayudar a crear momentos agradables si se consume con responsabilidad. Tras la pandemia, varios centros de bienestar han incorporado actividades grupales con vino o cócteles al final del día para fomentar la interacción entre los asistentes.

En Europa, algunos hoteles y balnearios conocidos han integrado catas o experiencias relacionadas con el vino en sus programas, como ocurre en Portugal, Italia, Suiza o Francia. Según los responsables de estos establecimientos, compartir una copa puede contribuir a crear un ambiente relajado y propicio para las relaciones personales.

Las nuevas recomendaciones estadounidenses reflejan así tanto los avances científicos como los cambios sociales recientes. El mensaje principal es reducir el consumo siempre que sea posible y adaptar las pautas a cada persona según sus circunstancias. Los expertos insisten en acompañar siempre el vino o cualquier bebida alcohólica con comida, beber despacio y alternar con agua, además de evitar conducir después de consumir alcohol.