vinetur

Un estudio revela que el consumo moderado de vino reduce el riesgo de mortalidad en comparación con la cerveza y las bebidas espirituosas

El vino tinto en cantidades moderadas se asocia a menor mortalidad cardiovascular frente a cerveza, sidra o destilados

martes 24 de marzo de 2026



El próximo 28 de marzo se presentarán en Nueva Orleans los resultados de un estudio sobre el consumo de alcohol y su relación con la mortalidad, durante la Annual Scientific Session del American College of Cardiology. La investigación, dirigida por Zhangling Chen, profesora del Second Xiangya Hospital de la Central South University de Changsha (China), se ha realizado con datos de más de 340.000 adultos británicos recogidos entre 2006 y 2022 a través de la UK Biobank, una base de datos biomédica del Reino Unido.

El estudio analiza cómo el tipo de bebida alcohólica y la cantidad consumida influyen en la salud. Los resultados confirman que un consumo elevado de alcohol está vinculado a un aumento claro del riesgo de muerte general, así como a fallecimientos por cáncer y enfermedades cardiovasculares. Las personas que beben grandes cantidades de alcohol presentan un riesgo un 24% mayor de morir por cualquier causa, un 36% más alto por cáncer y un 14% superior por enfermedades cardíacas, en comparación con quienes no beben o lo hacen solo ocasionalmente.

Sin embargo, el análisis pone en valor una diferencia importante entre los consumidores moderados según el tipo de bebida. Quienes toman vino regularmente en cantidades moderadas muestran un riesgo menor de mortalidad cardiovascular respecto a quienes prefieren cerveza, sidra o bebidas espirituosas. En concreto, el consumo moderado de vino, especialmente tinto, se asocia a una reducción del 21% en la mortalidad cardiovascular. Los autores relacionan este dato tanto con las propiedades bioactivas del vino tinto, rico en polifenoles y compuestos antioxidantes, como con el hecho de que suele consumirse junto a comidas equilibradas y dentro de estilos de vida más saludables.

Por el contrario, incluso pequeñas cantidades de cerveza, sidra o bebidas destiladas se asocian a un aumento del 9% en la mortalidad cardiovascular. Los investigadores sugieren que esto puede deberse no solo a las diferencias químicas entre las bebidas, sino también a los hábitos que suelen acompañar su consumo. La cerveza y los destilados se relacionan más frecuentemente con reuniones sociales donde se ingieren alimentos calóricos y se mantiene una vida menos activa.

Zhangling Chen señala que estos resultados proceden de la población general y advierte que en grupos con enfermedades crónicas o problemas cardiovasculares los riesgos pueden ser aún mayores. El estudio subraya la importancia de considerar tanto la cantidad como el tipo de bebida alcohólica al analizar sus efectos sobre la salud.