vinetur

El consumo excesivo de alcohol se asocia con más obesidad en algunos adultos

La relación cambia según sexo, edad y patrón de consumo

martes 21 de abril de 2026



Un estudio publicado en JAMA Internal Medicine analiza la relación entre el consumo elevado de alcohol, el trastorno por consumo de alcohol y la obesidad en adultos de Estados Unidos. El trabajo se basa en datos de encuestas nacionales y busca medir hasta qué punto estas dos condiciones coinciden en la misma población.

Los autores revisaron información de miles de personas adultas y compararon los casos de obesidad con distintos patrones de consumo de alcohol. Entre ellos figuran el consumo elevado en un periodo corto, el consumo frecuente y el diagnóstico de trastorno por consumo de alcohol. El objetivo fue comprobar si quienes beben más tienen también más probabilidad de presentar exceso de peso.

El estudio encontró que la relación entre alcohol y obesidad no es uniforme. En algunos grupos, el consumo elevado se asoció con una mayor presencia de obesidad, mientras que en otros la relación fue más débil o no apareció con la misma fuerza. Los investigadores señalan que el patrón depende del sexo, la edad y otras características sociodemográficas.

También observaron diferencias entre hombres y mujeres. En varios análisis, las mujeres con determinados patrones de consumo mostraron una mayor probabilidad de obesidad que las que no bebían en exceso. En los hombres, la asociación fue menos clara y varió según la forma en que se midió el consumo.

El trabajo apunta además a que el trastorno por consumo de alcohol puede ir acompañado de otros problemas de salud que complican el control del peso. Entre ellos figuran cambios en la dieta, menor actividad física y alteraciones metabólicas. Los autores recuerdan que el alcohol aporta energía y puede influir en los hábitos alimentarios.

Los datos proceden de una muestra representativa a nivel nacional, lo que permite a los investigadores describir tendencias amplias en la población adulta. Aun así, advierten de que se trata de un estudio observacional, por lo que no permite establecer una relación causal directa entre beber más y tener obesidad.

La investigación se suma a otros trabajos que han analizado cómo el alcohol afecta al peso corporal y al riesgo cardiometabólico. En este caso, los autores subrayan que los profesionales sanitarios deberían tener en cuenta tanto el consumo de alcohol como el índice de masa corporal cuando evalúan a un paciente.

El artículo insiste en que las intervenciones sobre alcohol no solo pueden servir para reducir daños ligados al hígado o al sistema nervioso, sino también para abordar problemas asociados al exceso de peso. Los autores piden más estudios para precisar

qué grupos presentan mayor riesgo y qué medidas funcionan mejor en cada caso.