



Las bebidas alcohólicas provocan tres millones de muertes al año V. MERINO

El consumo de alcohol se queda sin excusas saludables

► El mayor estudio realizado concluye que no hay un nivel seguro de consumo

ABC
MADRID

Si es de los que aún piensa que una buena manera de mantener el corazón sano y en forma es tomar una cerveza o una copa de vino con las comidas, empiece a borrar esa idea de su cabeza. La revista «The Lancet» acaba de publicar el estudio definitivo tras años de debate sobre las propiedades saludables de algunas bebidas alcohólicas. La publicación, que recoge la mayor base de evidencia científica hasta la fecha, ha concluido que no hay un nivel seguro de consumo de alcohol. De hecho, ha demostrado que casi 3 millones de muertes en todo el mundo durante el año 2016 se atribuyeron al consumo de bebidas alcohólicas, incluido el 12 por ciento de las muertes en hombres de entre 15 y 49 años.

«Los riesgos para la salud asociados con el alcohol son muy grandes.

Nuestros hallazgos son consistentes con otras investigaciones recientes, que encontraron correlaciones claras y convincentes entre beber y la muerte prematura, el cáncer y los problemas cardiovasculares. El consumo de cero alcohol minimiza el riesgo general de pérdida de salud», apunta la autora principal del estudio, Emmanuela Gakidou, del Instituto de Métricas

y Evaluación de la Salud de la Universidad de Washington (Estados Unidos).

La investigación no distingue entre cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas debido a la falta de evidencia al estimar la carga de la enfermedad. Sin embargo, los investigadores utilizaron datos sobre todas las muertes relacionadas con el alcohol en general y los resultados de salud relacionados para determinar sus conclusiones. Los patrones de consumo de alcohol varían ampliamente según el país y el sexo, el consumo promedio por bebedor y la carga atribuible a la enfermedad. A nivel mundial, más de 2.000 millones de personas eran bebedores en 2016: el 63 por ciento eran hombres.

«Ahora entendemos que el alcohol es una de las principales causas de muerte en el mundo. Tenemos que actuar con urgencia para evitar estos millones de muertes», ase-

gura el editor de «The Lancet», Richard Horton.

Este estudio utilizó 694 fuentes de datos sobre el consumo de alcohol a nivel individual y de la población, junto con 592 estudios prospectivos y retrospectivos sobre el riesgo del consumo de alcohol.

En 2016, siete de los 10 principales países con tasas de mortalidad más altas se encontraban en las regiones del Báltico, Europa del Este o Asia Central, específicamente Rusia, Ucrania, Lituania, Bielorrusia, Mongolia, Letonia y Kazajistán. Los otros tres fueron Lesotho, Burundi y la República Centroafricana.

*¿Todo igual?
 La investigación
 no distingue entre
 cerveza, vino
 y otras bebidas
 de mayor
 graduación*