

---

Ni un vaso de vino al día, según un estudio

24/08/2018



Beber, aunque solo sea un vaso de vino o una cerveza al día, comporta un riesgo para la salud, según un amplio estudio sobre la frecuencia y el impacto del consumo de alcohol, responsable de tres millones de muertes al año en el mundo.

Uno de cada tres bebedores de alcohol muere al año por problemas de salud relacionados con el alcohol. Un 2,2% son mujeres y un 6,8%, hombres, según un estudio que aboga por el «cero alcohol».

El mundo cuenta con 2 400 millones de bebedores, un 63% de ellos, hombres.

El estudio, publicado el viernes por la revista médica *The Lancet*, evalúa los niveles de consumo de alcohol y sus efectos en la salud en 195 países entre 1990 y 2016. El alcohol causó 2,8 millones de muertes en 2016, señala la investigación.

En 2016, el consumo de alcohol era el séptimo factor de riesgo de muerte prematura y de invalidez en el mundo, y la principal causa de muerte de personas entre 15 y 49 años (accidentes de carretera, suicidios, tuberculosis...).

Las bebidas alcohólicas están relacionadas con una de cada diez muertes en esta franja de edad.

A partir de los 50 años, el cáncer representa la principal causa de muertes asociadas al alcohol.

Beber un vaso al día durante un año aumenta en un 0,5%, entre las personas de entre 15 y 95 años, el riesgo de padecer uno de los 23 problemas relacionados con el alcohol: cáncer, enfermedades cardiovasculares, AVC (accidente cerebrovascular), cirrosis, accidentes, violencia, etc., consideran los autores.

Esto significa que la tasa de mortalidad en el mundo aumenta en 100 000 casos al año por un vaso al día, precisa la doctora Emmanuela Gakidou, del Instituto de Metrología y de Evaluación de la Salud (IHME, Universidad de Washington), coautora del estudio.

«Los riesgos para la salud asociados al alcohol son enormes», asegura.

Según Gakidou, estos resultados refuerzan otras investigaciones recientes, que destacaron «correlaciones claras y convincentes entre el consumo de alcohol y la muerte prematura, el cáncer y los problemas cardiovasculares».

«El mito según el cual uno o dos vasos al día son buenos es solo un mito», apunta.

Solo el «cero alcohol» minimiza el riesgo global de enfermedades, puntualiza.

---