



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

El alcohol eleva o reduce el riesgo de ictus según la cantidad bebida.

El alcohol eleva o reduce el riesgo de ictus según la cantidad bebida.

El País, Barcelona

La pujante investigación acerca de los efectos del vino y el alcohol sobre la salud, auspiciada en buena medida por la industria del sector, está reivindicando continuamente el famoso proverbio de Paracelso: "El veneno está en la dosis"; ("dosis facit venenum").

Un reciente trabajo ha puesto ahora de manifiesto que el consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de ictus (accidente cerebro-vascular) en más de un 60% mientras que el beber con moderación lo reduce aproximadamente en un 30% en relación con las personas abstemias. ¿Pero qué es beber en exceso y qué con moderación? El estudio que se publica en el último número del Journal of the American Medical Association (JAMA), y que consiste en una revisión de los principales estudios internacionales disponibles sobre el tema, tiene la virtualidad de que fija claramente estos límites en relación con el ictus.

Así, el consumo excesivo (más de 60 gramos diarios, esto es, el equivalente a cinco vasos de vino, cervezas o copas), eleva el riesgo de ictus en un 64%; el consumo ligero (12 gramos o una bebida), lo reduce en un 17% y el consumo moderado (entre 12 y 24 gramos, es decir, una o dos dosis), lo reduce en un 28%, siempre en relación a una persona que no toma nada de alcohol.

