

Añadir Libras de Manera Abrumadora: Alcohol y Aumento de Peso

El alcohol está lleno de calorías “vacías,” que se convierten inmediatamente en grasa, y se depositan muy pronto en nuestras caderas y en el estómago, ¿verdad? Bueno, no es tan simple. Numerosos estudios sobre la relación entre el consumo de alcohol y el peso del cuerpo son frecuentemente contradictorios.

Cuánta cantidad de alcohol, qué tipo de alcohol, el estilo de vida y género todos parecen jugar un papel para determinar cómo el alcohol afectará su peso.

Calorías añadidas

El alcohol tiene alrededor de siete calorías por gramo. Se las considera calorías ‘vacías’ porque el alcohol no contiene nutrientes beneficiosos, tales como vitaminas y minerales.

Aquí hay un desglose aproximado:

- un promedio de cerveza doméstica de 12 onzas contiene alrededor de 150 calorías
- una copa de 3½ onzas de vino dulce contiene alrededor de 150 calorías
- 1½ onzas de alcohol de grado 90 contienen 110 calorías

Bebidas gaseosas o jugos de frutas contribuyen calorías adicionales cuando se mezclan con alcohol en un cóctel. Y, tenga cuidado, las bebidas extravagantes como “white Russians” tienen mucho alcohol, azúcar y crema y pueden llegar a contener más de 500 calorías.

El alcohol anula el ejercicio para quemar calorías

No solamente el alcohol añade calorías que no son necesarias sino que también impide su habilidad para quemar grasa. El metabolismo del alcohol tiene lugar en el hígado que convierte al alcohol en una sustancia llamada acetato. Cuando consumimos alcohol, nuestros niveles de acetato se elevan y nuestros cuerpos entonces queman el acetato como si fuera un combustible en lugar de quemar la grasa que tratamos de eliminar. Así que el alcohol no solamente añade calorías vacías, sino que también obstaculiza los procesos normales de quemar grasa.

Salga de fiesta muchas veces y aumente de peso

Muchos estudios han revelado, y la mayoría de los profesionales de salud están de acuerdo, que el aumento de peso es mayor entre los hombres que son bebedores persistentes en gran volumen. Mientras más beben y más tiempo beben, suben más de peso.

A pesar de que el alcohol añade calorías, un estudio de ocho años de duración llevado a cabo en la Universidad de Harvard ha dejado perplejos a los científicos. La investigación llegó a la conclusión que beber desde muy poca cantidad hasta beber con moderación (dos tragos o menos cada día) no se asocia con el aumento de peso en las mujeres.

De una manera semejante, un estudio reciente llevado a cabo en la Universidad de Nuevo México que buscaba hacer una correlación del índice de la masa corporal (BMI por sus siglas en inglés) con el consumo de alcohol, encontró que los individuos que bebían uno a dos tragos al día tenían los BMI mucho más bajos que aquellos que bebían cantidades más grandes de alcohol cada día, pero bebían solamente una o dos veces por semana. En otras palabras, aquellos que salen de “fiesta vigorosamente” durante los fines de semana tienen más probabilidades de retener las calorías del alcohol y subir de peso que aquellos que beben con moderación.

¿Importa el tipo de alcohol?

El tipo de alcohol consumido podría explicar los resultados discrepantes de los estudios sobre el consumo del alcohol y el peso del cuerpo. Algunos estudios dieron a conocer efectos discrepantes del tipo de bebida en los índices de obesidad. Lo anterior puede estar asociado con el estilo de vida de ciertas clases de bebedores.

Por ejemplo, muchos bebedores de vino tinto creen que las propiedades del antioxidante del vino proporcionan un beneficio de salud valioso. Se deduce que una proporción considerable de los bebedores de vino tinto se preocupa de una manera consciente por su salud y esos bebedores viven dentro de un tipo de vida más saludable, digamos así, en comparación con los hombres que beben tragos de tequila después del trabajo.

En general, los datos disponibles apoyan la conclusión que el consumo diario de alcohol de tres o más tragos al día contribuye directamente a subir de peso. En cambio, beber con moderación no parece causar subir peso y está asociado con una salud cardiovascular mejorada.

Fuentes:

Suter, PM, Hasler E, Vetter W. (1997) "Effects of Alcohol on Energy Metabolism and Body Weight Regulation: Is Alcohol a Risk Factor for Obesity?" *Nutrition Review*, 55: 157–71.

Suter, PM, Schutz Y, Jéquier E. (1992) "The Effect of Ethanol on Fat Storage in Healthy Subjects." *New England Journal of Medicine*, 326:983–7.

Jequier, E. (1999) "Alcohol Intake and Body Weight: A Paradox." *American Journal of Clinical Nutrition*, 69:173-174.

Wannamethee S. Shaper AG. (2003) "Alcohol, Body Weight and Weight Gain in Middle-aged Men." *American Journal of Clinical Nutrition*, 77(5):1312-1317.

Por Drew Edwards, EdD, MS
© 2005 Achieve Solutions