

Los Beneficios de Beber Con Moderación

Los franceses consumen grandes cantidades de vino y de alimentos altos en colesterol, sin embargo tienen un índice bajo de enfermedades cardíacas. Los japoneses consumen grandes cantidades de sake, pero su dieta es básicamente baja en colesterol y tienen poca incidencia de enfermedades cardíacas.

Originalmente se creía que el vino solamente proporcionaba un efecto de protección y se sugería principalmente que los efectos beneficiosos del alcohol eran únicamente para los hombres. Recientes revisiones y estudios demuestran que el consumo moderado de otras bebidas alcohólicas protege de una manera igual y que las mujeres también se pueden beneficiar.

Como en la mayoría de los aspectos en la vida, la moderación parece ser la clave. Durante la década pasada los investigadores han informado que el consumo moderado de alcohol ayuda a reducir o aun a prevenir, los ataques cardiacos y el desarrollo de arteriopatía coronaria (CAD). El consumo moderado se define usualmente como no más de dos tragos al día para los hombres y un trago para las mujeres.

Las investigaciones posteriores han demostrado que el uso moderado del alcohol también reduce el riesgo de muerte repentina y de sufrir un ataque apopléjico. Este efecto se puede deber al aumento de lipoproteínas de alta densidad (HDLs), o sea el "buen" colesterol. El alcohol afecta a varios marcadores de factores del riesgo coronario, incluyendo presión arterial, colesterol HDL, colesterol de lipoproteína de baja densidad (LDL) y factores de colesterol y de coagulación.

A pesar de que sí parece que hay beneficios de salud cuando se bebe con moderación, esto no quiere decir que todos deben beber alcohol. Los científicos están todavía considerando los beneficios del consumo de alcohol teniendo en cuenta el riesgo de la adicción, de sufrir accidentes, de tener presión arterial alta, de sufrir de enfermedades del hígado y el cáncer.

Los estudios han demostrado que las enfermedades arteriopatías coronarias son menos frecuentes dentro de las poblaciones que consumen cantidades moderadas de alcohol en base regular. En tres estudios que se llevaron a cabo en Dinamarca se encontró que las personas que beben vino corren menor riesgo de cirrosis inducida por el alcohol que las que consumen cerveza y licor fuerte.

Por Mark S. Gold, MD
© 2000 University of Florida McKnight Brain Institute