

Consumir más de 100 g de alcohol a la semana aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y disminuye la esperanza de vida

More than 100 g of alcohol consumption a week increases the risk of cardiovascular diseases and decreases life expectancy

Señor Editor:

Existe una controvertida asociación entre el consumo de alcohol y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares (ECVs). Por una parte, algunos estudios señalan que las personas que beben alcohol moderadamente podrían disminuir el riesgo de ECVs, mientras que otros estudios sugieren que el consumo de alcohol podría aumentar el riesgo de estas patologías¹. En este contexto, y considerando que las recomendaciones de consumo de alcohol fluctúan hasta en 50% entre sexos y diferentes países, regiones y comunidades, aún es necesario elucidar en qué medida este consumo es un factor protector contra el desarrollo de ECVs y cuál es la cantidad máxima que deberíamos consumir para disminuir el riesgo de desarrollar estas enfermedades².

Estas interrogantes podrían ser aclaradas a partir de una reciente investigación publicada por Wood AM et al. en la revista "The Lancet", basada en la evidencia aportada por 83 estudios prospectivos, en 19 países industrializados, en el cual participaron cerca de 600.000 personas que consumían alcohol regularmente³. Luego de considerar la cantidad de alcohol que consumieron los participantes durante un año, se estableció que el consumo seguro de alcohol no debería ser superior a 100 gramos (g) semanales, es decir, la cantidad aportada por 5 copas de vino (una botella) o 2,5 litros de cerveza (cinco latas). Los autores identificaron que, por cada 100 g de alcohol consumido por semana, el riesgo de desarrollar un accidente cerebrovascular aumenta en 14%, mientras que el riesgo para enfermedad coronaria

(excluyendo infarto al miocardio) aumenta en 6%, insuficiencia cardiaca en 9%, enfermedad hipertensiva fatal en 24% y el riesgo de aneurisma aórtico fatal en 15%. Sin embargo, el consumo de 100 g de alcohol se asoció con 6% de riesgo menor de desarrollar infarto al miocardio (Figura 1), siendo esta la única patología para la cual el consumo de alcohol podría ser un factor protector. Este estudio también reportó que las personas que consumen entre 100 y 200 g de alcohol por semana disminuyen su esperanza de vida en aproximadamente 6 meses; los que consumen entre 200 y 350 g por semana disminuyen su esperanza de vida en 1-2 años; y los que consumen más de 350 g por semana presentan una disminución de 4-5 años en su esperanza de vida³.

En Chile, según datos del XII Estudio de Drogas en Población General del Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, SENDA y la última Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, el consumo de alcohol ha experimentado un leve descenso en los últimos años^{4,5}. No obstante, el consumo de alcohol sigue siendo el principal problema de salud pública del país, existiendo cerca de 5 millones de personas con esta problemática. Esta situación es preocupante, ya que la dependencia de alcohol es la cuarta causa de pérdida de años de vida saludables (AVISA) y la responsable directa de 4% del total de muertes en nuestro país⁴. Según datos de SENDA, el consumo excesivo de alcohol se inicia a tempranas edades en nuestra población: jóvenes entre 15 y 24 años beben en promedio 8 tragos cada día de consumo (120 g de alcohol), mientras que el consumo de la población en general alcanza 55 g de alcohol por día de consumo (sobre 20 g/día se considera "riesgoso")⁶.

Si es cierto, el consumo de alcohol en Chile está condicionado por contextos sociales, económicos y culturales, es fundamental aunar los esfuerzos para educar a la población respecto a un consumo responsable, no solamente por las posibles patologías asociadas a su consumo, sino también por los numerosos accidentes que puede ocasionar un consumo no seguro. En este

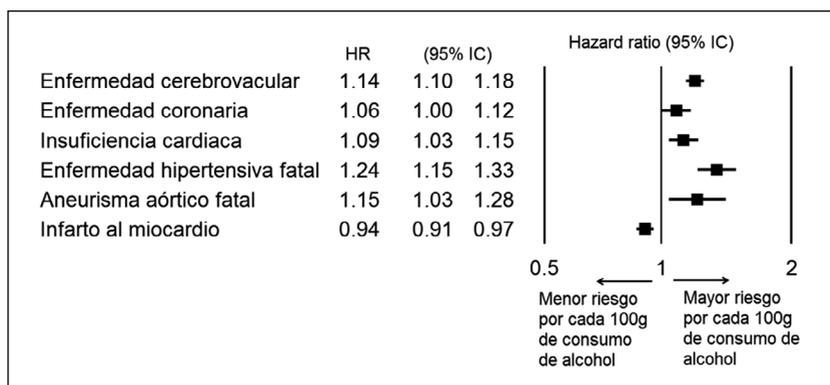


Figura 1. Asociación entre consumo de alcohol y riesgo de enfermedades cardiovasculares. Datos presentados como Hazard ratio y sus respectivos 95% intervalos de confianza por cada 100 g de incremento en el consumo de alcohol. Datos extraídos de Wood AM y Cols.³.

contexto, y considerando que además de lo reportado por Wood AM et al.³, el consumo excesivo de alcohol se ha asociado a más de 60 problemas de salud⁶, es necesario reevaluar las pautas de consumo en nuestro país y de esta manera fomentar un menor consumo de alcohol que se traducirá en una mejor calidad de vida.

*María Adela Martínez¹, Ana María Leiva²,
Fanny Petermann-Rocha³, Alex Garrido⁴,
Carlos Celis-Morales^{5,6}*

*¹Instituto de Farmacia, Facultad de Ciencias
Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile.*

*²Instituto de Anatomía, Histología y Patología,
Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile.
Valdivia, Chile.*

*³Institute of Health and Wellbeing,
University of Glasgow, Glasgow, United Kingdom.*

*⁴Escuela de Educación Física, Universidad San
Sebastián, Concepción, Chile.*

*⁵BHF Glasgow Cardiovascular Research Centre
Institute of Cardiovascular and Medical Science,
University of Glasgow, Glasgow, United Kingdom.*

*⁶Centro de Investigación en Fisiología del
Ejercicio-CIFE, Universidad Mayor,
Santiago, Chile.*

Referencias

1. Bell S, Daskalopoulou M, Rapsomaniki E, George J, Britton A, Bobak M, et al. Association between clinically recorded alcohol consumption and initial presentation of 12 cardiovascular diseases: population based cohort study using linked health records. *BMJ* 2017; 356: j909.
2. IARD. International Alliance for Responsible Drinking.

Drinking Guidelines: General Population. 2017. Disponible en: <http://www.iard.org/policy-tables/drinking-guidelines-general-population/>

3. Wood AM, Kaptoge S, Butterworth AS, Willeit P, Warnakula S, Bolton T, et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. *Lancet* 2018; 391: 1513-23.
4. SENDA. Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol. Observatorio Chileno de Drogas. Décimo Segundo Estudio Nacional de Drogas en Población General de Chile, 2016. Ministerio del Interior y Seguridad Pública. Gobierno de Chile, Santiago, Chile. 2017; Disponible en <http://www.senda.gob.cl/observatorio/estudios/estudio-nacional-de-drogas-en-poblacion-general-2016/>
5. MINSAL. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Ministerio de Salud, Chile. 2017; Disponible en http://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMARIOS-RESULTADOS.pdf.
6. OPS (Organización Panamericana de la Salud). OMS (Organización Mundial de la Salud). Informe de situación regional sobre el alcohol y la salud en las Américas. Enfermedades no transmisibles y salud mental, Washington, D.C. 2015.

Correspondencia a:

Carlos Celis-Morales
BHF Glasgow Cardiovascular Research Centre, Institute of
Cardiovascular and Medical Sciences, University of Glasgow, 126
University place, Glasgow, United Kingdom.
carlos.celis@glasgow.ac.uk