

**Ana María Calvo**

Hospital Universitario de Salamanca, Grupo de estilo de vida de la Sociedad Española de Diabetes.

**Amelia Guadalupe Grau**

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF UPM, ImFINE UPM, Grupo de estilo de vida de la Sociedad Española de Diabetes.



# EL ALCOHOL EN DIABETES, CUANTO MENOS MEJOR

SU CONSUMO MODERADO  
SE CONSIDERÓ UN HÁBITO SALUDABLE  
POR “SUPUESTOS” BENEFICIOS  
PARA LA SALUD, PERO ACTUALMENTE  
YA NO PODEMOS CONTINUAR  
CON ESTAS RECOMENDACIONES.

**E**l consumo de alcohol es un hábito normalizado en la sociedad española y frecuentemente asociado a un estilo de vida saludable. Hasta hace pocos años, supuestos beneficios del alcohol para problemas cardiovasculares o degenerativos justificaron recomendaciones de consumo moderado como 2 copas de vino al día para hombres o una copa de vino al día para mujeres. Esta recomendación era habitual entre los profesionales de la salud y seguramente muchas personas conservan informes en las que aparecen. Se basaba en posibles efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antienvjecimiento de sustancias presentes en el vino. Sin embargo, estos efectos no se han podido demostrar en personas. Por ello, y para evitar contradicciones, es importante conocer las recomendaciones actuales de consumo de alcohol basadas en evidencia científica que permitan unificar mensajes hacia las personas con diabetes.

## ¿QUÉ SABEMOS HOY DEL ALCOHOL?

Actualmente el consumo de alcohol se considera como una de las causas más importantes de enfermedad y muerte prevenibles. Se estima que en España más de 15000 personas mueren cada año por causa del alcohol. Este hábito se relaciona con múltiples problemas de salud física y mental, además de importantes problemas sociales, legales, laborales y económicos.

Algunos ejemplos de sus efectos nocivos (incluso a dosis bajas) son: daños al feto en mujeres embarazadas o ser factor de riesgo de enfermedad hepática, hipertensión, problemas coronarios o cerebrovasculares. De hecho, una sola copa al día puede tener relación directa con el desarrollo de siete tipos de cáncer: mama, colon, hígado, cavidad oral, faringe, laringe, esófago y estómago.

Por todo lo anterior: la recomendación actual sería: **EL ALCOHOL, CUANTO MENOS MEJOR** pues numerosas evidencias científicas indican que no existe riesgo cero en consumo de alcohol.

## HECHOS Y ASPECTOS SOCIO-CULTURALES EN ESPAÑA

El consumo de alcohol es un hábito fuertemente arraigado en la sociedad española asociado a reuniones (familiares, laborales, con amigos...). Resulta complejo ser abstemio en estos escenarios que favorecen y normalizan el consumo. Por ello, ser el primero que cambia este hábito puede resultar difícil. Sin embargo, los adultos que disponemos de información veraz tenemos una gran responsabilidad siendo coherentes con nuestra salud y ofreciendo un ejemplo saludable a niños, jóvenes y en general, en todo nuestro entorno. La sociedad no tendría que considerar "normal" ni "saludable" beber alcohol. Es una acción perjudicial que puede convertirse en dependencia. El alcoholismo puede afectar a casi una de cada cuatro personas que toman una copa de vino. Por lo anterior, es fundamental no incitar el consumo en personas que no han probado el alcohol y apoyar a las personas que deciden no consumir.



**EL DAÑO DEMOSTRADO POR SU CONSUMO IMPLICA UN GRAN CAMBIO: NO HAY CANTIDAD RECOMENDADA POR MOTIVOS DE SALUD**

## ¿POR QUÉ HAY NOTICIAS SOBRE BENEFICIOS DEL ALCOHOL?

Todos sabemos del poder de la industria de bebidas alcohólicas, los medios de comunicación tradicionales (televisión, radio, prensa escrita, revistas...) y también de las derivadas de nuevas tecnologías proporcionadas por internet (webs, blogs o redes sociales). Es muy fácil hacer un titular y mucho más costoso realizar estudios científicos. Sobre todo, en los últimos años, en los que la información viaja muy rápido y nos encontramos con muchas "fakes news" o "falsas noticias". Por tanto, es de vital importancia conocer el estudio original completo en el que se basa el titular de la noticia que seguimos. Si no se puede acceder a la fuente y por ejemplo sólo se nombra "investigadores de la universidad de..." **esa noticia no se puede contrastar y, por tanto, no debería ser un apoyo para tomar decisiones.** »



## ES RESPONSABILIDAD DE TODOS QUE NO BEBER ALCOHOL SEA UNA OPCIÓN SENCILLA PARA TODA LA SOCIEDAD

» ¿No tiene tiempo para contrastar noticias? Pues entonces déjese guiar por las sociedades científicas. Como ejemplo, la Sociedad Europea de Cardiología y Diabetes en 2019 afirmó “que no se puede recomendar ninguna cantidad de alcohol por motivos de salud”.

### ALCOHOL Y DIABETES

No se ha relacionado ninguna cantidad ni ningún tipo de alcohol con la prevención de la aparición de diabetes, mejoría en control glucémico o de las complicaciones. Pero **sí se han demostrado efectos negativos del alcohol, como aumento del riesgo de diabetes y alteración de los controles de glucosa** en personas ya diagnosticadas.

Además de los problemas para la población en general, en personas con diabetes es muy importante recordar la relación entre el alcohol y “bajadas de azúcar”. El

alcohol puede alterar la detección y recuperación de las hipoglucemias. Puede que no funcione ni la Regla del 15 ni el glucagón, por lo que se podría necesitar ayuda sanitaria urgente mediante la administración de glucosa intravenosa. Estas hipoglucemias pueden producirse horas después del consumo de alcohol, incluso provocar pérdidas de conciencia durante el sueño.

Por ello es fundamental que las personas con diabetes y su entorno conozcan los riesgos y apoyar decisiones de no consumir. Esto es de especial relevancia en los adolescentes, pues el inicio de consumo en España se sitúa entorno a los 14 años.

### ALCOHOL Y CORONAVIRUS

En la situación actual de alerta sanitaria causada por coronavirus y que deriva en la enfermedad COVID-19, es relevante informar que el consumo de alcohol no previene el contagio por COVID-19 ni mata al





virus. Sin embargo, sí existe evidencia de que aumenta el riesgo de síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA), una de las complicaciones más graves del coronavirus. Además, la desinhibición que provoca el alcohol puede disminuir nuestra responsabilidad con las medidas de seguridad necesarias en los tiempos actuales (mascarilla, higiene de manos, distancia de seguridad ...) y aumentar el riesgo de propagación del virus.

### ENTONCES, ¿NO PUEDO BEBER ALCOHOL?

A día de hoy lo que está claro es que no podemos consumir alcohol por cuestiones de salud, ni por sus supuestos efectos positivos en la misma, puesto que no se han demostrado. Por tanto, si usted quiere beber alcohol es su decisión, igual que otras muchas decisiones que se toman al día (alimentación, ejercicio físico, ...) y que influyen en su salud presente y futura. **D**

### BIBLIOGRAFÍA

1. World Health Organization. [Internet]. Geneva: Global status report on alcohol and health 2018 [acceso 31 mayo 2020]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/312318>
2. Griswold MG, Fullman N, Hawley C, et al. Alcohol Use and Burden for 195 Countries and Territories, 1990-2016: A systematic analysis for the global burden of disease study 2016. *Lancet*. 2018 Sep 22;392(10152):1015-1035 doi: 10.1016/S0140-6736(18)31310-2
3. LoConte NK, Brewster AM, Kaur JS, et al. Alcohol and cancer: A statement of the American Society of Clinical Oncology. *J Clin Oncol*. 2018 Jan 1;36(1)83-93. doi: 10.1200/JCO.2017.76.1155
4. Cosentino F, Grant PJ, Aboyans V, et al. 2019 ESC Guidelines on diabetes, pre-diabetes, and cardiovascular diseases developed in collaboration with the EASD. *Eur Heart J*. 2020 Jan 7;41(2):255-323. doi: 10.1093/eurheartj/ehz486
5. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. [Internet]. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Informe 2020 [acceso 4 agosto 2020]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es>
6. Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. [Internet]. Encuesta web Europea Alcohol y Covid 19. [acceso 5 agosto 2020]. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es>