

Alcohol en la alimentación

Afecta al organismo más de lo que creemos

El alcohol es, junto con el tabaco, la sustancia que más problemas de salud ocasiona a la población de entre 15 y 65 años



Beber y comer son comportamientos asociados que se repiten habitualmente, y más todavía en ocasiones señaladas como las fiestas navideñas que se acercan. Entre los excesos que más habitualmente se cometen en torno a la mesa, destaca el abuso en el consumo de bebidas alcohólicas. Si bien un consumo moderado o esporádico de cerveza, vino o licores no entraña riesgo para la salud, cuando la cantidad ingerida es alta o el consumo se hace frecuente puede intoxicar gravemente al organismo. No en vano el alcohol es, junto con el tabaco, la sustancia que más problemas de salud ocasiona a la población de entre 15 y 65 años, según los más recientes datos del Plan Nacional sobre Drogas (1999-2000).

¿Cómo se define el alcoholismo? La OMS (Organización Mundial de la Salud) define el alcoholismo como la ingestión diaria de más de 50 gramos de alcohol en caso de las mujeres (10 vasos de vino o tres whiskys) y de 70 gramos en hombres (14 vasos de vino o cuatro whiskys). Estas cantidades resultan nocivas para el hígado y con el paso del tiempo pueden provocar una hepatopatía alcohólica, cuya gravedad variará dependiendo de la cantidad de alcohol consumida, del tiempo durante el que se ingirió y de la susceptibilidad de cada persona.

Metabolismo del alcohol. La tolerancia al alcohol varía de una persona a otra, ya que depende de la capacidad enzimática del hígado para efectuar la degradación del alcohol. Generalmente, la mujer es más sensible que el hombre a los efectos del alcohol.

La capacidad del hígado de degradar alcohol puro se limita a 7,5 gramos por hora. Mientras no es metabolizado, circula dentro de la sangre. Además, su efecto diurético contribuye a la intoxicación del organismo. Hace falta una hora para que el organismo degrade el alcohol de un vaso de cerveza (17,5 cl), de medio vaso de vino (6 cl) o de un tercio de vaso de aperitivos (4 cl) tipo anís. El alcohol se diluye más o menos rápidamente en la sangre en función del estado de plenitud del estómago y de la presencia de grasas en de la comida. Beber un vaso de una bebida alcohólica en ayunas

hace "efecto" de inmediato, mientras que con el estómago se ralentiza el efecto. Y cuanto más elevada sea la graduación del alcohol, más rápidamente pasará a la sangre circulante.

Alcohol y alimentos.

Hidratos de carbono. El consumo excesivo de alcohol puede provocar hipoglucemia (nivel de azúcar por debajo de lo normal), particularmente entre los más vulnerables, como jóvenes y diabéticos, si no se acompaña de alimentos sólidos hidrocarbonados (pan, arroz, galletas...).

Grasas. En las personas con predisposición genética a la hipertriglicidemia, se puede observar tasas de triglicéridos muy altas incluso con ingestas moderadas de alcohol. Los triglicéridos se normalizan después de 2 a 3 semanas de abstinencia.

Vitaminas. El estado vitamínico de las personas se ve muy perturbado en el alcohólico crónico.

- **Vitamina B1:** El alcoholismo es la causa principal de la carencia de tiamina, que cursa con trastornos neurológicos.
- **Vitamina B6:** Su carencia contribuye a la aparición de problemas psíquicos y neurológicos.
- **Vitamina A:** En caso de intoxicación aguda puede perturbar los mecanismos de adaptación a la oscuridad.

El alcohol aporta 7 calorías por gramo, pero son calorías vacías no válidas como energía para los músculos



¿Cómo saber los gramos de etanol que hemos consumido?

El alcohol, llamado etanol o alcohólico, se encuentra en distintos porcentajes en cada bebida: del 0,9% al 5% en cervezas; del 10% al 12% en vinos naturales y del 40% al 50% en licores destilados. Tiene una densidad de 0,8: un centímetro cúbico de alcohol pesa 0,8 gramos. La siguiente fórmula nos proporciona en gramos la cantidad consumida de alcohol en función del volumen ingerido y del grado alcohólico:

*Alcohol (gramos) = (Grado alcohólico de la bebida x 0,8 (densidad del alcohol) x Volumen ingerido en cl) / 10

* Ejemplo: 1/4 de litro de vino de 11° proporciona: (11 x 0,8 x 25) / 10 = 22 gramos de alcohol puro.



Gramos de alcohol (etanol) aproximados por dosis de bebida habitual en centilitros (cl):

| | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Vaso de vino tinto (15 cl): 5 gr | Chupito de brandy (5 cl): 15 gr |
| Vaso de vino blanco (15 cl): 5 gr | Chupito de licor (5 cl): 8 gr |
| Cerveza (botellín de 25 cl): 9 gr | Chupito de aguardiente (5 cl): 17 gr |
| Botella de sidra (75 cl): 30 gr | Chupito de whisky (5 cl): 16 gr |
| Copa de vermouth (15 cl): 21 gr | Chupito de ginebra (5 cl): 16 gr |

• **Vitamina D:** En el alcohólico crónico se produce una bajada de la vitamina D circulante favoreciendo la aparición de osteoporosis.

Agua. La intoxicación alcohólica aguda provoca el aumento de la producción de orina (efecto diurético), que el organismo compensa sobreestimulando el "centro de la sed". Así, se acaba bebiendo más, con lo que se cae en un círculo vicioso.

Calorías vacías. El valor calórico de una bebida alcohólica depende de su grado de alcohol. El alcohol aporta 7 calorías por gramo, pero esta fuente de energía no es utilizable para el trabajo muscular, ya que se trata de *calorías vacías* (desprovistas de nutrientes). Además, el alcohol consume grandes cantidades de vitaminas del grupo B para su degradación y sitúa al organismo al borde del estado de deficiencia, por lo que un consumo elevado de bebidas alcohólicas desequilibra la alimentación.

La ración diaria... El organismo humano tolera sin problemas un consumo moderado de alcohol, entendiéndose por tal el consumo habitual de 10 a 30 gramos de alcohol al día. Dado que las mujeres metabolizan el alcohol más lentamente que los hombres y que su volumen corporal es normalmente menor, el límite del consumo moderado en las mujeres es de 20 gramos al día. Una ingesta de 20-30 gramos de alcohol corresponde aproximadamente a 2 ó 3 bebidas alcohólicas, sea un vaso de cerveza de 330 mililitros, uno de vino de 80-100 mililitros o la cantidad habitual en una copa de bebidas espirituosas (anís, brandy, ginebra, ron, etc.).

Evidencias del efecto del alcohol sobre la salud. Numerosos estudios sugieren que el consumo moderado y habitual de alcohol reduce el riesgo de enfermedad isquémica del corazón en varones y mujeres. Sin embargo, frente a este posible efecto beneficioso, el consumo moderado de alcohol aumenta el riesgo de padecer obesidad, hipertensión arterial, hipertrigliceridemia, enfermedades hepáticas, pancreatitis, gastritis, cáncer orofaríngeo, de esófago y de estómago, y en otro orden de cosas, el riesgo de sufrir accidentes de tráfico y similares. Por tanto, los mejores modos de consumir de alcohol son el esporádico y el nulo.