

“Consumo responsable de alcohol”

Dr Jordi Salas: “Valoraciones Nutricionales sobre el alcohol. ¿Cómo consumir alcohol responsablemente”

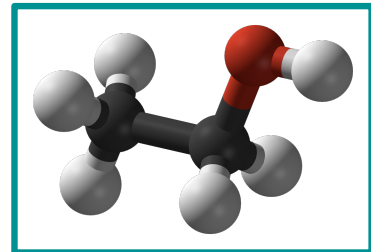
El consumo de bebidas alcohólicas está muy arraigado en nuestra cultura y relacionado con nuestras tradiciones y celebraciones. El alcohol tiene un papel positivo en ciertos momentos sociales y algunas celebraciones. Cuando se consume de forma moderada y responsable, beber puede ser parte de un estilo de vida equilibrado.



Los profesionales de Nutrición y Salud desempeñan un papel importante en informar y educar a los adultos que decidan beber, cómo tomar las decisiones más razonadas sobre lo que significa “beber con moderación”, así como el asesoramiento sobre los efectos en la salud del consumo de alcohol, incluyendo a las personas y situaciones en las cuales no se debe consumir alcohol

• ¿Qué es el alcohol?

1. El alcohol ($\text{CH}_3\text{-CH}_2\text{-OH}$), presente en todas las bebidas alcohólicas, incluyendo la cerveza, el vino y las bebidas espirituosas es etanol, y es la misma molécula en todas las bebidas.
2. Si los adultos optan por beber alcohol, deben consumirlo con moderación, siempre y cuando no se pongan ellos mismos o a otros en riesgo. La cantidad en exceso y la frecuencia es lo que puede ocasionar efectos nocivos, especialmente en embarazadas, en la población por debajo de la edad mínima para beber, cuando se conduce, cuando se maneja maquinaria pesada o durante un tratamiento médico específico; en todos estos casos la mejor decisión es no beber.
3. Una unidad de bebida estándar es una medida de referencia que define los gramos de alcohol puro por porción de consumo (10 gramos de alcohol/porción). El organismo metaboliza el alcohol a una tasa aproximada de una unidad de bebida estándar por hora.



Unidad de Bebida Estándar (UBE)



Vaso
whisky
30ml = 1 UBE



Copa
vino
120ml = 1,15 UBE



Caña
cerveza
200 ml = 0,8 UBE



Lata
cerveza
330 ml = 1,3 UBE

4. Para reducir los riesgos para la salud de beber alcohol por un consumo moderado, las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, para un consumo de bajo riesgo son ≤ 4 UBEs/día en hombres y 2-2,5 UBEs en mujeres. o ≤ 28 UBE/semana (5 días a la semana) en hombres y 17 UBE/semana en mujeres.

• ¿Cuántas calorías tienen las bebidas alcohólicas?

1. El etanol puro suministra aproximadamente 7 calorías por gramo. Además de las calorías del alcohol, también puede haber otros ingredientes y nutrientes en algunas bebidas que aportan calorías. Beber con moderación puede ayudar a controlar las calorías y elegir las bebidas correctamente o hacer las sustituciones de ingredientes también ayuda a los consumidores a reducir las calorías en las bebidas.

30 ml de una bebida alcohólica destilada (ron, vodka, whisky) y 40% alcohol, tiene 66 Calorías



Una copa de 120 ml de vino (12% alcohol) tiene 80 Calorías



Una caña de cerveza (200 ml – 5% alcohol) tiene 85 Calorías



Una lata de cerveza, al igual que un tercio de cerveza (330 ml – 5% alcohol) tiene 140 Calorías



Contenido calórico en bebidas estándar

Type of drink	Size	% Alcohol by volume (ABV)	Units	Calories (kcal)
Caña	200 ml	5	0,8	85
Tercio/lata	330 ml	5	1,3	140
Jarra	500 ml	5	2	170
Vino tinto/blanco (copa)	120 ml	12	1,15	80
Vermú	85 ml	15	1	94
Whisky (copa)	30 ml	40	1	66
Combinado (gin-tonic)	250 ml	40	1,6	272

2. Actualmente, las bebidas alcohólicas en EU están fuera de la regulación del etiquetado nutricional. La página web <https://www.drinkiq.com/es-ES/> ofrece a los consumidores y profesionales de la salud, información sobre las calorías, los nutrientes y el alcohol por unidad de servicio estándar.

• **Factores impactan la metabolización del alcohol por el organismo:**

1. **Cantidad y velocidad de consumo** - El hígado metaboliza el alcohol a razón de aproximadamente una unidad de bebida estándar/hora.
2. **Comer** - Los alimentos reducen la absorción de alcohol, pero no cambian la cantidad de alcohol absorbido o los efectos por exceso del alcohol.
3. **Peso corporal:** las personas que pesan menos sienten los efectos del alcohol más rápido.
4. **Género** - El alcohol afecta a las mujeres más rápido que a los hombres debido a su tamaño corporal más pequeño, menor contenido de agua corporal y menor cantidad de la enzima hepática - ADH, que metaboliza el alcohol.
5. **Edad:** los adultos mayores procesan el alcohol más lentamente, sienten sus efectos más rápidamente y, a menudo, están tomando medicamentos que pueden interactuar con el alcohol.
6. **Salud** – Los problemas de salud aumentan la sensibilidad a los efectos del alcohol.
7. **Medicamentos** - Las etiquetas de los medicamentos pueden incluir advertencias sobre posibles interacciones con el alcohol.

Hacer elecciones de estilo de vida más saludable

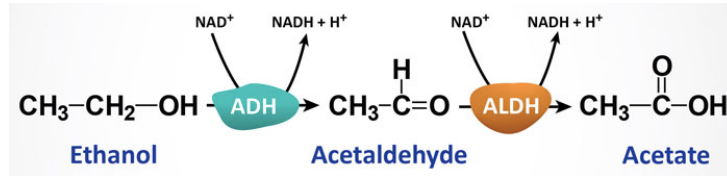
Los hábitos de vida saludables incluyen la práctica de ejercicio físico, una dieta equilibrada y dormir las horas adecuadas. Una gran red social, actividades y pasatiempos son ideales para aliviar el estrés. Si decide beber, hágalo de manera moderada y responsable. Si tiene preguntas, su profesional de la salud le puede orientar. Cuando está embarazada, lo más seguro es no beber.

Dr Vicente Gasull: “Como informar en atención primaria sobre el consumo responsable de alcohol y pautas para la detección del consumo de riesgo ”

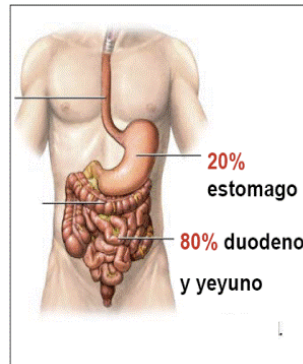
Mientras que beber con moderación puede ser una parte agradable de la vida cotidiana, beber en exceso, ya sea en una única ocasión o durante periodos largos de tiempo, puede traer consecuencias negativas tanto para el individuo como para la sociedad. Y para algunas personas y en algunas situaciones, incluso el consumo moderado de alcohol puede plantear mayores riesgos: en caso de embarazo, consumo de alcohol por debajo de la edad legal mínima, cuando se conduce o se maneja maquinaria específica, beber está contraindicado y la mejor decisión es no beber.

• **Alcohol en el organismo:**

El organismo comienza a absorber el alcohol a los cinco minutos después de consumir una bebida. La cantidad de alcohol en sangre, llamada **Concentración de Alcohol de Sangre o Contenido de Alcohol en la Sangre (BAC)**, sube y posteriormente va bajando a lo largo del tiempo y dependiendo de la cantidad de alcohol que se ha consumido y el tiempo transcurrido. El hígado necesita alrededor de una hora para descomponer el alcohol, por acción de la **enzima alcohol deshidrogenasa**, a una velocidad de aproximadamente una unidad de bebida estándar/hora.



ABSORCIÓN



METABOLISMO:

▪ 90% en hígado



▪ 10% elimina:

- sudor
- orina
- pulmones

Como se ha comentado, en la anterior ponencia, algunos de los factores principales que afectan al procesamiento del alcohol por el organismo, son:

- La cantidad y la velocidad con la que se consume el alcohol
- El estado de salud general, cansancio, estrés o depresión
- Medicación
- Peso, edad, género
- Los alimentos y *bebidas no alcohólicas* consumidas antes y después de consumir el alcohol.

• **Efectos del alcohol a corto y largo plazo**

A corto plazo...

- Puede haber algunos placeres sociales asociados con el consumo moderado y responsable de alcohol. Beber cócteles, vino y cerveza puede ser una parte agradable de comidas y celebraciones..
- Pero beber en exceso tiene una serie de consecuencias negativas inmediatas - incluyendo tiempos de reacción más lentos y deterioro del juicio. Esto puede conducir a comportamientos arriesgados, lesiones y relaciones sexuales no seguras. Y cuando se consume en un periodo de tiempo corto y en exceso, la intoxicación aguda por alcohol puede provocar inconsciencia, coma, o incluso la muerte en cantidades grandes de alcohol.

A largo plazo...

- La investigación científica ha demostrado una variedad de efectos a largo plazo producidos por el consumo bajo a moderado de alcohol - algunos positivos y otros negativos. Entre los efectos positivos se incluyen la reducción de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2, también una reducción de la disminución cognitiva

a medida que se envejece, pero también un riesgo ligeramente mayor de cáncer de mama en las mujeres.

- Es bien sabido que el consumo excesivo de alcohol en forma regular aumenta el riesgo de problemas de salud graves y puede inducir al abuso y la dependencia del alcohol y a diversas enfermedades como cirrosis hepática, enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer. En casos extremos, el beber en exceso, a largo plazo puede resultar en daño cerebral y muerte.

• **¿Cómo abordar el consumo de riesgo en Atención Primaria? - OMS**

Para identificar pacientes que no buscan ayuda por problemas relacionados con el alcohol, se utiliza el cuestionario de identificación de los trastornos por consumo de alcohol de la OMS (**AUDIT**, por sus siglas en inglés). El AUDIT es una prueba de cribado de alcohol desarrollada por la OMS para detectar el consumo de riesgo y la posible dependencia al alcohol.

El **AUDIT-C**, que es el instrumento abreviado, ha tenido muy buenos resultados para identificar a los bebedores de riesgo en atención primaria. La primera pregunta interroga sobre la frecuencia del consumo; la segunda valora la cantidad de alcohol bebido en un día de consumo normal, y la tercera pregunta sobre la frecuencia de episodios de consumo elevado de alcohol. La identificación del tipo de consumo de alcohol de un paciente se realiza mejor cuando este cuestionario se incorpora a las prácticas clínicas de rutina; por ejemplo, se realizan las preguntas de forma sistemática a todos los nuevos pacientes en el momento en que se registran o cuando acuden para una revisión médica general, o a todos los varones de entre 18 y 44 años cuando acuden a una consulta.

PREGUNTAS						Puntuación
	0	1	2	3	4	
1. ¿Con qué frecuencia consume alguna bebida alcohólica?	Nunca	Una vez al mes o menos	2-4 veces al mes	2-3 veces por semana	+4 veces por semana	
2. ¿Cuántas consumiciones de bebidas alcohólicas suele realizar en un día de consumo normal?	1-2	3-4	5-6	7-9	+10 veces	
3. ¿Con qué frecuencia toma 6 o más bebidas alcohólicas en un solo día?	Nunca	Cada varios meses	Mensualmente	Semanalmente	Diariamente	

Para una mejor evaluación de los casos, aquellos varones que obtengan una puntuación de 5 o más en el cuestionario AUDIT-C, o cuyo consumo de alcohol sea igual o superior a 210g por semana y aquellas pacientes cuya puntuación sea de 4 o más en el AUDIT-C, o cuyo consumo de alcohol semanal sea igual o superior a 140g, deberán ser invitados/as a responder el cuestionario de 10 preguntas del AUDIT para una valoración más completa.

Los pacientes con 20 puntos o más en la prueba de identificación AUDIT (aunque también puede ocurrir con puntuaciones menores) podrían requerir otros diagnósticos y tratamiento especializado para la dependencia del alcohol.

- **5 recomendaciones que puede hacer el médico de atención primaria a pacientes para educar e informar sobre cómo beber responsablemente**

1. Conocer los límites

Con moderación, beber puede ser parte de un estilo de vida equilibrado, para ser disfrutado de manera responsable con amigos y familia. Se necesita aproximadamente una hora para que el hígado metabolice una unidad de bebida estándar . (10 g alcohol/hora).

2. Comer antes y durante

Comer antes y durante la bebida ayuda al estómago a disminuir la absorción del alcohol. Comer, sin embargo, no va a cambiar la cantidad total de alcohol que se absorbe o evitar los efectos de beber en exceso.

3. Espaciar el consumo

Beber agua o bebidas no alcohólicas como un espaciador entre las bebidas alcohólicas.

4. Evite conducir después de beber

Beber incluso una pequeña cantidad de alcohol puede disminuir su tiempo de reacción y perjudicar su juicio. Es por eso que beber y conducir puede poner en peligro a usted, a sus pasajeros y a otros conductores y peatones. El límite legal de alcohol se basa en la cantidad de alcohol en su sangre, llamada Concentración de Alcohol en la Sangre o Contenido de Alcohol en la Sangre (BAC), pero los límites de alcoholemia en España, son de 0,25 mg/l en aire espirado y 0,5 g/l en sangre para todos los conductores.

TASA DE ALCOHOLEMIA		
TIPO DE CONDUCTOR	EN SANGRE	EN AIRE ESPIRADO
Conductores en general	0,5 g/l	0,25 mg/l
Noveles y profesionales	0,3 g/l	0,15 mg/l

5. Hacer elecciones de estilo de vida más saludable

Los hábitos de vida saludables incluyen la práctica de ejercicio físico, una dieta equilibrada y dormir las horas adecuadas. Una gran red social, actividades y pasatiempos son ideales para aliviar el estrés. Si decide beber, hágalo de manera moderada y responsable. Si tiene preguntas, su médico de atención primaria le puede orientar.