Alcohol

El alcohol es **otra de las drogas de abuso más consumidas en nuestro país**. De hecho, el consumo de alcohol es un hábito fuertemente arraigado y culturalmente aceptado por la mayoría de los países occidentales. Su consumo se asocia a diversión y momentos de ocio, considerando que ayuda a superar la timidez y mejora las relaciones con los demás.

Numerosos estudios han relacionado el consumo moderado de alcohol (vino, cerveza o sidra) con un menor riesgo de padecer algunas enfermedades, lo que plantea la dificultad importante de definir el concepto de “cantidad moderada” de forma correcta. Se considera un consumo moderado de alcohol aquel que no alcanza los 20-25 g de etanol/día en mujeres y 25-30 g de etanol/día en varones (alrededor de 2 copas de vino o dos cañas de cerveza al día).

El alcohol **se convierte en una amenaza cuando se consume en una cantidad excesiva**. La influencia que el alcohol ejerce sobre el estado nutricional de un individuo va a depender no sólo de una determinada predisposición genética de mayor o menor susceptibilidad al alcohol, sino de la ingesta del alcohol (cantidad y periodos de consumo de la bebida), del daño tisular provocado por el mismo y la propia alimentación del individuo. Las personas con alcoholismo crónico suelen consumir una dieta desequilibrada, es común encontrar en este grupo cuadros de malnutrición primaria o secundaria, debidos a la reducción de la ingesta habitual de nutrientes o a la inadecuada digestión y absorción de los mismos. Si la ingesta de alcohol supera el 30% del aporte calórico total, es habitual que se reduzca de forma significativa la ingesta de hidratos de carbono, proteínas y lípidos y que la ingesta de vitaminas y algunos minerales se encuentre por debajo de los valores recomendados.

Una buena alimentación puede disminuir los efectos directos e indirectos del alcohol. **La ingestión de alcohol, cuando se produzca, debe ir acompañada simultáneamente de ingesta alimentaria para evitar picos elevados de alcoholemia.**

El valor calórico del alcohol es de aproximadamente 7 kcal/g siendo algo superior en las bebidas alcohólicas en su conjunto, ya que en este caso el valor calórico puede ser más elevado dada la presencia de azúcar en algunas de estas bebidas. Respecto al aporte de nutrientes es prácticamente nulo, pues solo la cerveza contiene pequeñas cantidades de vitaminas (especialmente del grupo B) y algunos vinos. La falta de nutrientes, especialmente micronutrientes, en las bebidas alcohólicas, y sin embargo la necesidad de muchos de ellos en el catabolismo del alcohol, permite explicar en gran medida la frecuencia de deficiencias nutricionales en el bebedor habitual, cuya dieta suele ser pobre y en donde gran parte del aporte calórico procede del alcohol.

Copyright 2026

Por tanto, el **consumo frecuente de alcohol interfiere de manera muy negativa en la absorción de la mayoría de los nutrientes** (que con tanto esfuerzo tratamos de equilibrar en nuestra dieta), sobre todo vitaminas, como la B1 o tiamina, B6 o piridoxina y también, de manera muy grave, folatos. Fuera del ámbito nutricional, el alcohol en exceso es responsable de causar serios problemas y daños sociales, mentales y emocionales, como criminalidad, violencia familiar o social y el riesgo de sufrir accidentes de tráfico, con elevados costes para la sociedad.

https://www.youtube.com/embed/qBZtTRoEQ5s

El alcohol por tanto, es un tóxico que siempre tiene un efecto depresor del sistema nervioso central, aunque se manifiesta en dos fases: primero se produce excitación, y después sedación por la afectación de los centros nerviosos superiores:

- Produce alteraciones en la conducta y modificaciones sensoriales: desinhibición, pérdida de autocontrol, euforia, excitación, alteraciones de la visión, etc.; produce por tanto una falta de percepción del riesgo y aporta una falsa seguridad.
- Altera la afectividad, provoca irritación, agresividad, etc.
- Puede llegar a provocar síntomas de narcosis. Las funciones motoras y sensitivas se afectan profundamente (provoca descoordinación motora), hay una clara somnolencia, cansancio y fatiga y retrasa el tiempo de reacción.

Con su experiencia, la OMS da un sabio consejo: **el alcohol, cuanto menos mejor.**

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:36 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:36 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026