

# Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 18

## Alcohol: ¿Porque No?

Si usted tiene un perro que muerde una de cada cuatro personas que llegan a su casa ¿se quedaría con él?. Alrededor de cinco personas que usan alcohol con propósitos sociales o recreacionales se convierten en dependientes de alcohol por una parte de sus vida. En los Estados Unidos, alrededor del 30% de los consumidores de alcohol lo hacen en exceso y excesivo consumo de alcohol es la causa principal de muerte, con el dato de 75,000 personas anualmente. El alcoholismo constituye el problema de drogadicción numero uno en América. Las bebidas alcohólicas son legales, socialmente aceptables y relativamente baratas –pero no son inofensivas.

**Efectos en el Cuerpo y Cerebro.** Las moléculas de alcohol son ínfimas y solubles tanto en agua como en grasa. Estas son fácilmente absorbidas por todas las partes del cuerpo. El alcohol irrita las paredes del tracto digestivo e incrementa el riesgo de cáncer oral y del hígado; úlceras del estómago, pancreatitis y gastritis.<sup>1</sup> Una gran escala de análisis han mostrado que las mujeres que consumen dos o más bebidas alcohólicas en el día incrementan en un 41% el riesgo de cáncer de seno.<sup>2</sup>

Dosis bajas de alcohol actúan como estimulante y levantador del ánimo, pero este está clasificado como deprimente porque de moderadas a altas dosis este realmente reduce la actividad del cerebro. Incluso bajas dosis pueden causar reacciones de lentitud, nubosidad de juicio, aumenta la tasa de errores y falta de conciencia que de lo que se está haciendo.<sup>3</sup> Posiblemente, esta sea la razón por la cual está ligado al 40% de incidentes industriales y 50% de todos los accidentes fatales de tránsito.

El lóbulo frontal del cerebro, es el centro de las emociones y capacidad de planificación, son especialmente susceptibles al daño por alcohol. Dejar de consumir alcohol ayuda al cerebro a recuperarse, muchas veces con marcada mejoría en 2 años.<sup>4</sup>

**Protección Sin Problemas.** El alcohol puede dañar el tejido del cerebro, aún en cantidades socialmente aceptables. Un número de estudios indican que el consumo de bajas a moderadas cantidades de vino tinto minimizan el riesgo de ataques y enfermedades fatales del corazón. Sin embargo, existen también una numerosa cantidad de estudios que cuestionan los beneficios del vino tinto, o cuestionan si los beneficios exceden los riesgos.

Un estudio Adventista de Salud ha demostrado que una dieta rica en antioxidantes, frutas y verduras frescas, granos integrales y frijoles, además de ejercicio regular mejora el corazón y las funciones del sistema inmunológico, baja el estrés, la presión alta, derrames cerebrales, demencia y riesgo de cáncer. Esto también añade años de calidad de vida sin el riesgo de daño al cerebro y órganos, cáncer y adicciones asociadas al alcohol.

**La Paradoja Francesa.** Artículos sobre lo que se llama “Paradoja Francesa” buscan beneficios del alcohol para el corazón y estos han sido ampliamente publicados. Pero un estudio Británico ha encontrado evidencias que tomar vino tinto no provee ninguna protección al corazón.<sup>5</sup> La tasa de muertes por enfermedades cardiovasculares en los Franceses estaban asociadas con el bajo consumo de grasas saturadas en el pasado y alto consumo de grasas más saludables por más de 30 años. Además, algunas enfermedades consideradas cardiovasculares en Bretaña no son consideradas como tal en Francia. Por tanto, son resultados de estudio seriamente distorsionados.<sup>6,7</sup>

Evaluaciones importantes han comprobado errónea la hipótesis de estudios que sugieren que tomar es más saludable que no tomar.<sup>8,9,10</sup> Un estudio de 21 años, que involucró cerca de 6,000 escoceses varones consumidores de alcohol, demostró que no hay una relación entre el consumo de alcohol y las enfermedades coronarias, pero se duplicaba el riesgo de un derrame cerebral al comparar a consumidores con no consumidores de alcohol.<sup>11</sup> Adicionalmente, estudios concluyeron que tomar aún pequeñas cantidades de alcohol, no había mejorado los beneficios de salud.<sup>12</sup>

De hecho, a niveles comúnmente vistos en bebedores sociales, aún considerados seguros para conducir, el alcohol promueve un incremento abrupto de la actividad destructiva de radicales libres, asociados a una amplia variedad de enfermedades crónicas, incluyendo del hígado y del corazón.<sup>13</sup>

Finalmente, Según el Dr. Robert Superko, Director del Instituto de Enfermedades del Colesterol, Genéticas y del Corazón, ubicado en Berkeley, California, los beneficios que se han atribuido al alcohol para mejorar el sistema cardiovasculares han sido exageradamente desproporcionados. Él le llama a los estudios del alcohol para la salud del corazón “sustancialmente sesgados.”<sup>14</sup> “Añada a esto la alta incidencia de obesidad asociada con el consumo de alcohol en los Estados Unidos,” dice el Dr. Superko. “Y emerge una elevada desacreditación del alcohol y sus efectos cardiovasculares”. De echo, evitar el consumo de alcohol, junto con el incremento de la actividad física y la eliminación azúcares simples de la dieta, es de medular importancia en cualquier estrategia para reducir problemas de obesidad. El alcohol es muy denso en calorías. Un vaso de vino contiene tantas calorías como una barra de dulce Snickers –alrededor de lo que se quemara caminando una milla-<sup>15</sup>

**¿Jesús Tomó Alcohol?** Jesús tomó vino, la “sangre pura de la uva,” o jugo fresco de uva.<sup>16</sup> No había una puerta trasera en la fiesta de las bodas de Canaán, donde Jesús transformó cientos de galones de agua pura en dulce y fresco jugo.<sup>17</sup> Como bebidas succulentas eran altamente valoradas entre los antiguos y tenían la bendición de Dios. “Como cuando se encuentra vino nuevo en el racimo Y alguien dice: ‘No lo destruyas, Porque en él hay bendición’<sup>18</sup>

Para nosotros, vino significa una bebida fermentada. Pero en Griego, la palabra vino (oinos) puede tener ambos significados: jugo fresco o fermentado. Las escrituras nos advierten que el alcohol ataca al bebedor con recriminación y “al final” da una mortal mordida de una víbora ponzoñosa.

### **Toma Esas Uvas!**

Para una salud óptima del corazón, usted querrá tomar uvas. Las uvas contienen un compuesto llamado poli-fenoles que están pensados en ser una fuente principal de beneficios porque pueden ayudar a dilatar los vasos sanguíneos, a diferencia del alcohol.

Acá está la última palabra de vino de uva: “pura sangre de la uva,” el jugo sin fermentar, con sus “bendiciones” en el racimo es indudablemente lo más seguro, lo más sabio y la forma más natural de recibir los beneficios de la uva que promueven salud.

1 Pinel J. Biopsychology (Needham Heights, MA: Pearson Allyn & Bacon, 2000) p. 352.

2 Br J Cancer 2002; 87:1234-5; JAMA 1998;279:535-40.

3 Science 2002 Dec;298(5601):2209-11.

4 Reuters Health, Nov. 14, 2001.

5 BMJ 1999;318:1471-80.

6 Ibid.

7 Atherosclerosis 2001;156(1):67-72.

8 Am J Prev Med 2005;28(4):369-73.

9 Ann Epidemiol 2007 May;17(5 Suppl):S16-23.

10 Addiction Research and Theory 2006, 1-31, preview article

11 BMJ 1999;318:1725-9.

12 Ibid., p. 1725.

13 J Clin Invest 1999;104(6):805-13.

14 International Medical News Group.

15 Ibid.

16 Deuteronomy 32:14, KJV.

17 John 2:1-11.

18 Isaiah 65:8, NKJV.

19 Ibid., verse 32.



Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

**Or call:** 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

**Fax:** 517-316-1529

**Address:** Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909