# ¿DEBERÍA DEJAR EL ALCOHOL PARA SIEMPRE?

No volver a probar una gota es tendencia, se denomina *teetotalism* y no necesariamente ha de ir asociado a ningún susto o problema de salud. Cada vez son más, y más jóvenes, los que se suman este tanto en su lista de hábitos saludables. **Saray Marqués** 

|ú no tienes que dar explicaciones si vas a beber, decir que luego te vas a volver en metro o en taxi... En cambio, si no bebes parece que no te lo vas a pasar bien y si, como en mi caso, prefieres no decir todavía que estás embarazada, tienes que inventarte otras excusas, como que estás tomando antibióticos", reflexiona Meritxell Falgueras, quinta generación al frente de la tienda de vinos El Celler de Gelida. Tras quedarse embarazada de su hija mayor, y tras varios abortos de repetición, no hace ninguna concesión y se pasa al cero alcohol, aunque asegura que incluso una embarazada tiene que escuchar que "Por una copa no pasa nada". A su situación personal se unen circunstancias en su entorno: un amigo cayendo y saliendo del alcoholismo, "y que aun hoy tiene que enfrentarse al "Pero... ¿ni para brindar?", y un familiar enfermando de cáncer "para el que el alcohol va fatal".

#### **BENEFICIOS INMEDIATOS**

"Descubro que es muy chulo no beber y profesionalmente me abre la cabeza a nuevos maridajes con café, té o aguas con sabores, a bebidas gastronómicas sin alcohol y con buen gusto... Veo cómo si no tomas alcohol no todo se reduce a zumos o colas, con gas y tanto azúcar, que ahí están también las bebidas con limón y jengibre, que me encantan", revela Falgueras. Fruto de este proceso nace el libro *Qué beber cuando no bebes* (Urano), prologado por Santi Millán. En ella, la vida sin alcohol no significó una menor intensidad social: "Me encanta salir, soy muy fiestera, y me lo paso bien sin consumir alcohol, con la ventaja de que nunca tengo resaca, tengo mucha más energía, puedo controlar mejor mi peso... y lo que digo y escribo". En su caso, no se trata de una decisión irreversible, explica, aunque

haya resultado toda una experiencia. Sin embargo, Luna (nombre ficticio) asegura que la suya sí lo es. A los 30 años, hace ahora tres, y tras un periodo complicado, decidió dejar de consumir alcohol: "No es que fuera alcohólica, no es que me levantara por la mañana y necesitara beber, pero sí que estaba recurriendo al alcohol para evadirme, para olvidarme de mis problemas, para dormir... Salía de fiesta y no podía tomarme solo una copa, y después no me acordaba de lo que había pasado la noche anterior. Tenía un problema". Su pareja estuvo ahí, la animó y la respaldó, y, aunque no fue sencillo, hoy aquella fase es pasado: "Los beneficios son inmediatos, enseguida te das cuenta de que merece la pena. La analítica mejoró bastante: las transaminasas, la glucosa... Aunque nunca he estado gorda, he perdido volumen y he adelgazado tres kilos. Lo noto hasta en los dientes o en la piel. Y puedo aguantar igual hasta las siete de la mañana de fiesta, y no tengo resaca", relata. Echa en falta "más opciones para elegir", más allá de los refrescos, y menos presión social: "Eres el bicho raro" y el "pero tómate solo una copa. No te va a sentar

### <u>A NOSOTRAS NOS SIENTA PEOR</u>

Un consumo de bajo riesgo en personas mayores de 18 años y sanas, según la OMS, sería de dos cervezas o dos vasos de vino al día y dos días a la semana de cero alcohol en el caso del hombre y de una cerveza o un vaso de vino al día y dos días a la semana de cero alcohol en el caso de la mujer. O, si se consume de forma excepcional, tres o cuatro veces al año, solo en celebraciones, seis vasitos de vino durante una cena para el hombre o cuatro vasitos para la mujer. La metabolización del alcohol es más lenta en el caso de la mujer, que, además, tiene menor porcentaje de agua en el cuerpo. No influye solo el género, también el modo de consumo: Si se combina con bebidas gaseosas se tiende a una ingesta más rápida e inconsciente de alcohol.

## 2,5 UBE

En las mujeres, el consumo de riesgo se sitúa en 2,5 UBE (unidades básicas estandarizadas) al día (o 18 a la semana). Una UBE equivale a una caña. En España, en la población adulta, entre un 10 y un 15% tiene un consumo de riesgo. Han sucumbido al poder adictivo del alcohol, que genera dependencia y tolerancia, por lo que tienen que beber más para lograr el mismo efecto, hasta no poder pasar ni un día sin consumir.

mal..." es constante". En su caso, el deporte es la nueva evasión: "Me relaja, me hace sentirme cansada por la noche y duermo mejor".

Cada vez más personas descubren que beber alcohol no les compensa y se pasan al alcohol cero o al teetotalism, una tendencia mayor en otros países. Sin necesidad de sustos o de circunstancias personales determinadas, los abstemios por voluntad propia, teetotals o teetotalers, dejan de lado el alcohol como antes lo hicieron con el tabaco, las grasas saturadas, el azúcar o la sal, en busca de una vida más saludable. Entre sus representantes, Jennifer López o Natalie Portman. Sin necesidad de llegar a una "edad de la lucidez", algunos de estos abstemios convencidos lo son desde sus primeras salidas nocturnas, y en países como EE UU o el Reino Unido crece la oferta dirigida a ellos, desde festivales hasta locales como el Club Soda de Nueva York, "un nuevo espacio para investigar qué sucede cuando nos replanteamos nuestra relación con el alcohol, para remover algunos de los estigmas alrededor del consumo de este y de la sobriedad". En España, desde la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) se tiene claro que el consumo ha de ser cero entre menores de 18 años, pues, como neurotóxico, puede afectar al desarrollo intelectual, y también entre las embarazadas y las personas con determinadas enfermedades (diabetes, problemas de hígado, tensión alta...) o siguiendo un tratamiento concreto (antibióticos, anticoagulantes...). En el resto de casos, su premisa es "cuanto menos, mejor", y se apuesta por medir qué consumo se está haciendo para ver si es de riesgo o no, apostando por un consumo bajo.

#### **CONTRA LAS ALEGACIONES DE SALUD**

La peculiar batalla de esta sociedad y de numerosos profesionales sanitarios es lograr que el alcohol no se presente como una sustancia incluso saludable, "cuando hay varios tipos de cáncer relacionados con su consumo (boca, faringe, esófago, hígado, páncreas, mama, estómago, colon y recto)", señala Rodrigo Córdoba desde la semFYC, "y no hay un consumo beneficioso de bebidas con alcohol". Su colega Francisco Camarelles llegó a presentar en 2016 una consulta ante el comité deontológico: "¿Puede una sociedad científica promocionar el alcohol como saludable?". La respuesta, en la línea de la OMS, fue clara: No. En España, estas campañas para presentar los supuestos beneficios del alcohol suelen venir auspiciadas por la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición, que cuenta en su patronato con los principales bodegueros del país, o el Centro de Información Cerveza y Salud, dependiente de Cerveceros de España, señala el nutricionista Juan Revenga. A los estudios que estos organismos patrocinan se suman todavía los facultativos que reco-

## ¿CUÂLES SON LOS BENEFICIOS DEL 'TEETOTALISM'?

¿Cómo repercutirá en mi salud dejar definitivamente el alcohol? ¿Será tanto el cambio? Los expertos responden con algunos resultados inmediatos y aseguran que, como sustancia tóxica que es, afecta a todo el organismo, por lo que a veces pueden darse otros beneficios inesperados.

ronquidos, en pacientes con apnea del sueño, se vuelven más ligeros. También hay mejora en la presión arterial y en el aparato digestivo. Además, "te quitas calorías que no te permiten bajar peso (7 calorías por gramo), con lo que sin duda lo notarás", señala la doctora Conchita Vidales. "Aguantas mejor la noche, te despiertas con más energía, e incluso se pueden dar menos dolores de cabeza y mejorar tu piel".

analítica. Los valores de la analítica (la tasa de transaminasas, los niveles de glucosa, las enzimas hepáticas...) reflejan también ese cambio de estilo de vida. "En personas con hígado graso es palpable cómo tras pasar al cero alcohol se produce una normalización en las enzimas hepáticas", explica la doctora Vidales, experta en nutrición. En estos casos, es necesaria una abstinencia de seis semanas para que el hígado se desinflame.

**DEPORTISTAS.** Ellos también lo notan, y no poco. "Los deportistas mejoran su rendimiento y su capacidad de resistencia", prosigue la doctora Vidales, que matiza que el cambio no es solo para los profesionales o de élite: "Si practicas deporte, pero no compites, también lo notarás en la facilidad para recuperarte tras el ejercicio". Con el alcohol, los movimientos y la coordinación se ven afectados, además de darse cuadros de deshidratación.

riesgos potenciales: "Debemos transmitir un mensaje muy claro de que no hay un consumo seguro. Existe todo un espectro de trastornos alcohólico fetales relacionados con el consumo durante el embarazo. Muchas veces, hasta que sabes que estás embarazada pasan unos días, por lo que si estás pensando en quedarte embarazada es un buen momento para dejar de consumir alcohol", indica el doctor Camarelles.

miendan la famosa copa de vino con la comida, por su potencial efecto protector: "No hace tanto, hará 10 o 12 años, se desarrolló un estudio en hospitales públicos para comprobar el efecto de esa copa de vino en pacientes que habían sufrido un infarto. Quizá pueda contribuir a reducir el riesgo de infarto en mayores de 50 años, no en todos los sexos y edades, pero no reduce la mortalidad global: quizá tengas menos riesgo de morirte de un infarto, pero más de morir de cáncer. Has de ponerlo en la balanza", insiste Córdoba. "¿Por qué, con tanta alegación de salud, ninguna figura en las etiquetas del vino o de la cerveza?", se pregunta Juan Revenga. Durante el XXXVII Congreso de

la Sociedad Española de Medicina Interna, Revenga lamentó que otros profesionales sanitarios sigan ajenos al hecho de que el consumo de alcohol es la tercera causa de muerte prematura y una de las tres prioridades de la OMS, y que lo sigan recomendando.

#### NO SOLO PARA EL CORAZÓN

El súmmum era aquel titular según el cual un vaso de vino tinto equivalía a una hora de gimnasio, "cuando el estudio que dio pie a este titular se realizó en ratas a las que se les dio resveratrol, una sustancia que se encuentra en el vino, pero no vino. Se vio cómo en esas ratas que hacían ejercicio, si este se suplementaba con resveratrol, mejoraba la aportación de ácidos grasos, lo que podría suponer un mejor rendimiento deportivo. Pero para ingerir tanto resveratrol como esas ratas un adulto tendría que tomar 1.804 botellas de vino al día", asegura Revenga, partidario de que "nadie pruebe el alcohol queriendo mejorar su salud, porque lo más probable es que esté incrementando el riesgo de distintas patologías". "Es curioso cómo hace un tiempo se generó bastante polémica cuando la OMS incluyó la carne roja en su lista de sustancias carcinógenas para los humanos", recuerda el experto, "junto con el humo del tabaco o el amianto". "El alcohol llevaba ahí un tiempo. Consumir cualquier cantidad de alcohol incrementa el riesgo de cáncer y no hay un efecto umbral -una cantidad por debajo de la cual el riesgo no se vea aumentado-. Además, el riesgo aumenta de manera exponencial, no aritmética... Si todos coincidimos en que los niños y las mujeres embarazadas no han de tomar ni una gota de alcohol, si es malo para ellos, ¿qué nos hace pensar que es bueno para el resto?". •



## ¿TÚ QUÉ TOMAS?

¿Se ha de resentir nuestra vida social por ser más sanas? ¿Qué puede tener en la mano un 'teetotal' mientras conversa animadamente en una fiesta'? Ahí van opciones a 0 grados.

**AGUA, TÉ, CAFÉ.** Las tres bebidas que la Universidad de Harvard recomienda como no perjudiciales o neutras son el agua, el té y el café. "El té y el agua se etiquetan como saludables. Puede pensarse que, como en el caso del alcohol, en el del café hay estudios en un sentido y en el contrario, pero no tiene nada que ver... El café no tiene efecto, por ejemplo, en el cáncer de páncreas. **Dos o tres tazas de café al día** no son ni buenas ni malas, son neutras, salvo en personas a las que les pueda provocar taquicardias o irritación gástrica", señala el doctor Rodrigo Córdoba.

**AGUA CON GAS.** "Una buena opción es recurrir a un agua con gas, con una rodaja de limón u otra fruta", plantea la doctora Vidales. "Es bastante saludable, y de aspecto similar a un *gin-tonic*".

**ZUMO DE TOMATE.** Un zumo de tomate es un gran aliado del aperitivo. Como cualquier zumo de fruta (natural) si el local dispone de ellos.

**'MOCKTAILS'.** Uno de los locales más apetecibles para un teetotal puede resultar, paradójicamente, una coctelería, pues su carta de cócteles sin alcohol, los denominados *mocktails*, suele resultar casi tan **extensa y sugerente** como la de aquellas combinaciones con alcohol.

**SIN.** Las cervezas sin alcohol o los vinos sin alcohol son otra opción.

**'LIGHT'.** Los refrescos en su versión 0% o *light*, y **siempre con moderación**. Pero por contenido en azúcar y gas se recomiendan otras opciones.

**MUNDO CERO.** Y, por si todo lo anterior sabe a poco, para convertirse en un *teetotal* pro, Meritxell Falgueras propone en su libro hasta 200 bebidas –para beber y maridar, frías o calientes, con gas y sin gas– con las que "experimentar las originales posibilidades que ofrece el mundo cero". Desde la refrescante y salada **michelada sin alcohol**, para comidas con los amigos, a la *golden milk*, ideal antes de una buena noche de sueño reparador. También, frente al típico pacharán o licor de hierbas de la sobremesa, el *lichi drink*, digestivo, pero sin alcohol.