

Alcohol: no hay nivel saludable

Durante años se dijo que una copa de vino era buena para el corazón. La evidencia actual ha cambiado esa idea: para la salud, no existe un nivel de consumo de alcohol que sea beneficioso.

QUÉ DICE LA EVIDENCIA



Sin nivel seguro

No hay una cantidad que aporte beneficio neto.



Mito de la copa de vino

Los estudios antiguos tenían sesgos.



Es un tóxico

El alcohol es una sustancia dañina.



Riesgos

Se asocia a varios problemas de salud.



Calorías vacías

Aporta energía sin nutrientes.



Menos es mejor

Cuanto menos, mejor para la salud.

La idea de que 'una copa al día es buena' ha quedado desmentida: los estudios que la sostenían tenían sesgos importantes. Para la salud, cuanto menos alcohol, mejor, y cero es la opción más saludable. Esto es información, no un juicio: cada persona decide.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo enfocarlo

Estas orientaciones generales acompañan una relación más saludable con el alcohol.

ORIENTACIONES GENERALES



El agua, primero

La bebida de referencia.



Alternativas

Bebidas sin alcohol para ocasiones sociales.



Menos es mejor

Reducir siempre suma.



Sin 'compensar'

No hay alimento que anule su efecto.



Ocasiones

Reservarlo y moderarlo si se consume.



Pide ayuda

Si cuesta controlarlo, buscar apoyo.

Esta ficha es divulgativa y no juzga: informa. El alcohol no es saludable en ninguna cantidad. Si su consumo es frecuente o difícil de controlar, es importante buscar apoyo profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.