

Más alcohol, menos cerebro

Publicado el: 08-03-2022

Según un nuevo estudio, el consumo de alcohol, incluso en niveles que la mayoría consideraría moderados (unas cuantas cervezas o copas de vino a la semana), también puede conllevar riesgos para el cerebro.

La investigación, que utilizó un conjunto de datos de más de 36.000 adultos, reveló que pasar de uno a dos tragos al día estaba relacionado con cambios en el cerebro equivalentes a envejecer dos años. El consumo excesivo de alcohol se asoció con un número aún mayor.

La ciencia sobre el consumo excesivo de alcohol y el cerebro es clara: los dos no tienen una relación saludable. Las personas que beben mucho tienen alteraciones en la estructura y el tamaño del cerebro que se asocian con deficiencias cognitivas.

Un análisis de datos de más de 36.000 adultos, dirigido por un equipo de la [Universidad de Pensilvania](#), comprobó que el consumo de alcohol de leve a moderado se asoció con reducciones en el volumen cerebral general.

El vínculo se hizo más fuerte cuanto mayor era el nivel de consumo de alcohol, mostraron los investigadores. Por ejemplo, en personas de 50 años, a medida que el promedio de consumo de alcohol entre las personas aumenta de una unidad de alcohol (alrededor de media cerveza) al día a dos unidades (una pinta de cerveza o una copa de vino), se producen cambios asociados en el cerebro. equivalente al envejecimiento de dos años. Pasar de dos a tres unidades de alcohol a la misma edad era como envejecer tres años y medio. El equipo informó sus hallazgos en la revista [«Nature Communications»](#).

«El hecho de que tengamos una muestra tan grande nos permite encontrar patrones sutiles, incluso entre beber el equivalente a media cerveza y una cerveza al día», dice Gideon Nave, autor correspondiente del estudio y miembro de la facultad de Penn's Wharton. Colegio.

Colaboró con el ex postdoctorado y coautor correspondiente Remi Daviet, ahora en la [Universidad de Wisconsin-Madison](#), y los colegas de la Escuela de Medicina Perelman Reagan Wetherill, también autor correspondiente del estudio, y Henry Kranzler, así como otros investigadores.

«Estos hallazgos contrastan con las pautas científicas y gubernamentales sobre los límites seguros para beber», dice Kranzler, quien dirige el Centro Penn para Estudios de la Adicción. «Por ejemplo, aunque el **Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo** recomienda que las mujeres consuman un promedio de no más de una bebida por día, los límites recomendados para los hombres son el doble, una cantidad que excede el nivel de consumo asociado en el estudio con disminución cerebral. volumen».

Una amplia investigación ha examinado el vínculo entre beber y la salud del cerebro, con resultados ambiguos. Si bien existe una fuerte evidencia de que el consumo excesivo de alcohol causa cambios en la estructura del cerebro, incluidas fuertes reducciones en la materia gris y blanca en todo el cerebro, otros estudios han sugerido que los niveles moderados de consumo de alcohol pueden no tener un impacto, o incluso que el consumo moderado de alcohol podría

beneficiar al cerebro. en adultos mayores.

Sin embargo, estas investigaciones anteriores carecían del poder de grandes conjuntos de datos. Probar cantidades masivas de datos en busca de patrones es la especialidad de Nave, Daviet y sus colegas, quienes realizaron estudios previos utilizando el **Biobanco del Reino Unido**, un conjunto de datos con información genética y médica de medio millón de adultos británicos de mediana edad y mayores.

Emplearon datos biomédicos de este recurso en el estudio actual, específicamente observando resonancias magnéticas cerebrales de más de 36.000 adultos en el Biobanco, que se pueden usar para calcular el volumen de materia blanca y gris en diferentes regiones del cerebro.

«Tener este conjunto de datos es como tener un microscopio o un telescopio con una lente más potente», dice Nave. «Obtienes una mejor resolución y comienzas a ver patrones y asociaciones que antes no podías».

Para obtener una comprensión de las posibles conexiones entre la bebida y el cerebro, era fundamental controlar las variables de confusión que podrían nublar la relación. El equipo controló la edad, la altura, la mano, el sexo, el tabaquismo, el nivel socioeconómico, la ascendencia genética y el condado de residencia. También corrigieron los datos de volumen cerebral para el tamaño total de la cabeza.

Los participantes voluntarios en el Biobanco habían respondido a las preguntas de la encuesta sobre sus niveles de consumo de alcohol, desde la abstinencia total hasta un promedio de cuatro o más unidades de alcohol al día. Cuando los investigadores agruparon a los participantes por niveles de consumo promedio, surgió un patrón pequeño pero aparente: se redujo el volumen de materia gris y blanca que de otro modo podría predecirse por otras características del individuo.

Pasar de cero a una unidad de alcohol no supuso una gran diferencia en el volumen cerebral, pero pasar de una a dos o dos o tres unidades al día se asoció con reducciones tanto en la materia gris como en la blanca.

«No es lineal», dice Daviet. «Empeora cuanto más bebas».

Incluso eliminando a los grandes bebedores de los análisis, las asociaciones permanecieron. El volumen cerebral inferior no se localizó en ninguna región del cerebro, encontraron los científicos.

Para dar una idea del impacto, los investigadores compararon las reducciones en el tamaño del cerebro vinculadas con la bebida a las que ocurren con el envejecimiento. Según su modelo, cada unidad adicional de alcohol consumida por día se reflejó en un mayor efecto de envejecimiento en el cerebro. Mientras que pasar de cero a un promedio diario de una unidad de alcohol se asoció con el equivalente a medio año de añejamiento, la diferencia entre cero y cuatro tragos fue de más de 10 años de añejamiento.

En trabajos futuros, los autores esperan aprovechar el **Biobanco del Reino Unido** y otros grandes conjuntos de datos para ayudar a responder preguntas adicionales relacionadas con el consumo de alcohol. «Este estudio analizó el consumo promedio, pero tenemos curiosidad por saber si beber una cerveza al día es mejor que no beber ninguna durante la semana y luego siete el fin de semana», dice Nave. «Hay alguna evidencia de que beber en exceso es peor para el cerebro, pero aún no lo hemos analizado de cerca».

También les gustaría poder precisar de manera más definitiva la causalidad en lugar de la correlación, lo que puede ser posible con nuevos conjuntos de datos biomédicos longitudinales

que siguen a los jóvenes a medida que envejecen.

Y aunque los investigadores subrayan que su estudio solo analizó las correlaciones, dicen que los hallazgos pueden incitar a los bebedores a reconsiderar cuánto beben.

«Existe alguna evidencia de que el efecto de beber en el cerebro es exponencial», dice Daviet. «Entonces, una bebida de más al día podría tener más impacto que cualquiera de las bebidas anteriores ese día. Eso significa que olvidarse del último trago de la noche podría tener un gran efecto en términos de envejecimiento cerebral».

En otras palabras, dice Nave, «las personas que más pueden beneficiarse de beber menos son las personas que ya están bebiendo más».

Fuente: <https://netsaluti.com>