

Beber vino en las comidas se asocia con un menor riesgo de diabetes tipo 2

Publicado el: 11-03-2022

Su consumo, pero sólo en las comidas, podría reducir los niveles de glucosa y evitar la diabetes tipo 2.

Un análisis de casi 312.400 bebedores actuales sugiere que consumir alcohol, sobre todo vino, con las comidas está asociado con un menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, según una investigación preliminar presentada en la Conferencia de Epidemiología, Prevención, Estilo de Vida y Salud Cardiometabólica 2022 de la Asociación Americana del Corazón.

«Los efectos del consumo de alcohol se han descrito como un arma de doble filo: perjudicial o útil, según cómo se consuma», afirmó el autor del estudio, **Hao Ma**, de la [Universidad de Tulane en Nueva Orleans \(EE.UU.\)](#). «Estudios anteriores se han centrado en cuánto **bebe la gente y han tenido resultados mixtos**. Pero muy pocos estudios se han centrado en otros detalles relacionados con la bebida, como el momento de la ingesta de alcohol».

El consumo de alcohol está relacionado con riesgos para la salud a corto y largo plazo: **hipertensión arterial, obesidad, derrame cerebral, cáncer de mama, enfermedad hepática, depresión, suicidio, accidentes, alcoholismo...**

Estos riesgos aumentan a medida que se **incrementa la cantidad de alcohol que bebe un individuo**. Para algunos tipos de cáncer y otras condiciones de salud, el riesgo se eleva incluso con niveles muy bajos de consumo de alcohol: menos de una bebida al día.

De hecho, c. Y, entre los que beben alcohol regularmente, recomiendan consultar con sus médicos sobre los beneficios y riesgos de consumir alcohol con moderación.

Y advierten que algunas personas no deben beber nada, incluidas las **mujeres embarazadas o que intentan quedar embarazadas, las personas menores de 21 años y las personas con ciertos problemas de salud**.

Una clave para aquellos que ya beben alcohol **es la moderación**. El consumo moderado se define como **una copa de vino u otra bebida alcohólica al día para las mujeres y hasta dos vasos al día para los hombres**. Eso equivale a hasta 14 gramos, o alrededor de 150 ml, de vino al día para las mujeres y hasta 28 gramos, o alrededor de 300 ml, de vino al día para los hombres, según Ma.

«Los ensayos clínicos también han encontrado que el consumo moderado de alcohol puede tener algunos beneficios para la salud, incluido el metabolismo de la glucosa. Sin embargo, **no está claro si los beneficios del metabolismo de la glucosa se traducen en una reducción de la diabetes tipo 2**», afirma.

«En nuestro estudio, buscamos determinar si la asociación entre la ingesta de alcohol y el riesgo de diabetes tipo 2 podría diferir según el momento de la ingesta de alcohol con respecto a las

comidas», añade.

El consumo de alcohol con las comidas se asoció con un 14 % menos de riesgo de diabetes tipo 2 en comparación con el consumo de alcohol sin comer.

En este estudio, los investigadores examinaron específicamente el efecto del consumo moderado de alcohol con la aparición reciente de diabetes tipo 2 entre todos los participantes del estudio durante aproximadamente 11 años (entre 2006 y 2010). Se revisaron los datos de casi 312.400 adultos del **Biobanco del Reino Unido** que se reconocieron como bebedores regulares de alcohol.

Los participantes no tenían diabetes, enfermedades cardiovasculares o cáncer en el momento de la inscripción en el estudio. Se excluyó del estudio a las personas que redujeron su consumo de alcohol por enfermedad, consejo médico o embarazo. La edad promedio de los participantes fue de **alrededor de 56 años**, un poco más de la mitad de los adultos eran mujeres y el 95% eran adultos blancos.

El análisis encontró que durante un promedio de casi 11 años de seguimiento, alrededor de 8.600 de los adultos del estudio desarrollaron diabetes tipo 2. Además, el consumo de alcohol con las comidas se asoció con un 14 % menos de riesgo de diabetes tipo 2 en comparación con el consumo de alcohol sin comer.

Por último, el beneficio potencial del consumo moderado de alcohol sobre el riesgo de diabetes tipo 2 fue evidente solo entre las personas que bebían alcohol durante las comidas, aunque en este estudio no se recopiló la hora específica de las comidas.

Los investigadores señalan que la asociación beneficiosa entre el consumo de alcohol con las comidas y la diabetes tipo 2 fue más común entre los participantes que bebieron vino frente a otros tipos de alcohol.

Además, el consumo de vino, cerveza y licor tuvo diferentes asociaciones con el riesgo de diabetes tipo 2. Mientras que una **mayor cantidad de consumo de vino** se asoció con un menor riesgo de diabetes tipo 2, una mayor cantidad de cerveza o licor se asoció con un mayor **riesgo de diabetes tipo 2**.

«El mensaje de este estudio es que beber cantidades moderadas de vino con las comidas puede prevenir el tipo 2 diabetes si no tiene **otra condición de salud** que pueda verse afectada negativamente por el consumo moderado de alcohol y en consulta con su médico», añade Ma.

A pesar de los hallazgos de este sólido análisis de bebedores saludables, la relación entre el consumo de alcohol y la diabetes tipo 2 de inicio reciente sigue siendo controvertida, según Robert H. Eckel, de la [American Heart Association](https://www.heart.org/), que no participó en el estudio.

El consumo de alcohol con las comidas se asoció con un 14 % menos de riesgo de diabetes tipo 2 en comparación con el consumo de alcohol sin comer.

«Estos datos sugieren que no es el alcohol con las comidas sino otros ingredientes en el vino, tal vez los antioxidantes, que pueden ser el factor para reducir potencialmente la diabetes tipo 2 de nueva aparición. Si bien es necesario **definir el tipo de vino**, tinto versus blanco, y se necesita la validación de estos hallazgos y los mecanismos de beneficio, los resultados sugieren que, si consume alcohol con las comidas, el vino puede ser una mejor opción», afirma Eckel.