



El consumo habitual de alcohol puede acelerar la pérdida de memoria

BARCELONA Redacción

Los hombres adultos que consumen cantidades de alcohol superiores a tres copas de vino al día (o dos latas y media de cerveza) corren el riesgo de acelerar las pérdidas de memoria que sufrirán a edades más avanzadas, según una investigación del University College de Londres.

Los resultados, presentados esta semana en la revista *Neurology*, indican que el consumo excesivo de alcohol adelanta las pérdi-

das de memoria una media de unos seis años. Por el contrario, los autores de la investigación no han detectado diferencias de memoria ni de funciones ejecutivas (como la capacidad de concentración y razonamiento) entre los hombres que beben con moderación y los que no suelen beber.

“La mayor parte de las investigaciones sobre la relación entre consumo de alcohol por un lado y la memoria y las funciones ejecutivas por otro se han basado en personas de edades avanzadas”,

ha declarado en un comunicado de prensa Séverine Sabia, coautora del trabajo. “Nuestro estudio se ha centrado en personas de mediana edad y sugiere que el consumo excesivo de alcohol se asocia a un declive más rápido de todas las áreas de las funciones cognitivas en los hombres”.

En el estudio han participado 7.153 personas que contestaron a tres encuestas sobre sus hábitos de bebida a lo largo de diez años. Cuando los participantes tenían una media de 56 años, se evaluó por primera vez su memoria y sus funciones ejecutivas. Los tests de rendimiento cognitivo se repitieron otras dos veces en los diez años siguientes.

Los resultados muestran que en hombres que tomaban hasta 20 gramos de alcohol al día –cantidad algo superior a una lata de cerveza y algo inferior a dos co-

pas de vino– las funciones cognitivas se conservan tan bien como en hombres abstemios o en bebedores esporádicos. Sin embargo, se constata que cuando se beben más de 36 gramos de alcohol diarios (o tres copas de vino) el decli-

Tres copas de vino al día adelantan una media de seis años los síntomas de declive cognitivo con la edad

ve cognitivo llega a edades más tempranas.

El estudio se suma a una larga lista de investigaciones que demuestran que un consumo habitual y elevado de alcohol es perjudicial para la salud en personas

que no son consideradas alcohólicas. Los órganos que pueden resultar dañados por el exceso de alcohol incluyen el hígado (que puede evolucionar hacia el trastorno del hígado graso), el corazón (ya que el exceso de alcohol eleva la tensión arterial y el nivel de triglicéridos en la sangre) o el páncreas (que puede desarrollar una pancreatitis). Asimismo, un consumo elevado de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de por lo menos seis órganos (mama, hígado, boca, faringe, laringe y esófago). En el sistema nervioso, estudios con resonancia magnética han mostrado que el tamaño del cerebro se reduce cuando se consumen cantidades elevadas de alcohol de manera habitual. Y que también se reduce la formación de nuevas células, especialmente en el hipocampo, que es una región clave en la memoria.●