

Pequeñas cantidades de alcohol no deterioran la función física en mayores

Un estudio español comprueba que el consumo regular de cantidades mínimas de alcohol no empeora la capacidad funcional de los ancianos. No obstante, los autores dejan claro que los resultados deben interpretarse con prudencia y en ningún caso utilizarse para promover la ingesta entre las personas mayores, ya que son más vulnerables a esta sustancia.

SINC

21/9/2017 12:21 CEST



Consumir pequeñas cantidades de alcohol equivale hasta tres copas al día de vino o cerveza en hombres y hasta dos en mujeres. / UAM

Una de las consecuencias indeseables del envejecimiento es la pérdida de la capacidad funcional. Esta incluye las actividades que requieren mantener suficiente movilidad y agilidad en las extremidades inferiores, como ocuparse de tareas domésticas y participar en la vida social.

Investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), el Centro de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERES) y el Centro Nacional de Epidemiología del Instituto de Salud Carlos III

analizaron datos de dos grandes cohortes prospectivas de personas mayores de 60 años en España para evaluar la asociación entre los patrones de consumo de alcohol y el riesgo de limitación funcional.

Los ancianos son muy vulnerables a los efectos nocivos del alcohol ya que tienen una reducida capacidad para metabolizarlo

Los resultados, publicados en *Clinical Nutrition*, mostraron que el consumo regular de pequeñas cantidades de alcohol se asocia a menor riesgo de desarrollar limitaciones en la agilidad y movilidad. Sin embargo, como advierten los autores, estos resultados deben interpretarse con prudencia y en ningún caso pueden utilizarse para promover el consumo de alcohol entre las personas mayores.

“Los ancianos son muy vulnerables a los efectos nocivos del alcohol. Tienen una reducida capacidad para metabolizarlo, con frecuencia padecen enfermedades que se agravan con su consumo y suelen tomar medicamentos que el que este interacciona”, enfatiza el coautor Fernando Rodríguez Artalejo, investigador del departamento de Medicina preventiva y Salud Pública de la UAM.

Patrón de consumo mediterráneo

Algunos estudios anteriores ya habían encontrado que el consumo de pequeñas cantidades de alcohol se asociaba con menor riesgo de limitaciones funcionales en los adultos mayores. Sin embargo, ninguno se había realizado en países mediterráneos.

“Esto es importante porque en estos países hay un patrón tradicional de consumo de alcohol, caracterizado por una ingesta de pequeñas cantidades con las comidas, preferentemente de vino. Este patrón de consumo mediterráneo (PCM) se ha ido abandonando por los adultos jóvenes pero todavía es frecuente en las personas mayores”, afirma Luz León Muñoz, también investigadora del departamento de Medicina preventiva y Salud Pública de la UAM y coautora del artículo.

Según los autores, estos resultados deben interpretarse con prudencia

El estudio valoró previamente el consumo regular de alcohol en personas sin limitación funcional, a quienes posteriormente se les hizo un seguimiento de tres años para comprobar si desarrollaban limitaciones en la agilidad, movilidad y en las actividades de la vida diaria.

La limitación en la agilidad se valoró mediante la dificultad para agacharse o ponerse de rodillas, y en la movilidad por la dificultad para llevar una bolsa de la compra, subir un tramo de escaleras o andar unos pocos cientos de metros.

En el estudio se considera que consumir pequeñas cantidades de alcohol equivale hasta tres copas al día de vino o cerveza, o hasta dos copas de destilados. Esto en cuanto a los hombres. En el caso de las mujeres, dichas cantidades corresponden a una o dos copas de vino o cerveza al día, o hasta una copa de destilados.

Referencia bibliográfica:

León-Muñoz LM, Guallar-Castillón P, García-Esquinas E, Galán I, Rodríguez-Artalejo F. Alcohol drinking patterns and risk of functional limitations in two cohorts of older adults. *Clin Nutr*. Doi: 10.1016/j.clnu.2016.05.005.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ALCOHOL | ENVEJECIMIENTO | CAPACIDAD FUNCIONAL | ANCIANO |
DISCAPACIDAD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)