

SIN ALCOHOL

Leer antes adicciones-marco-general.

El mito más grande de todos: la copa de vino que era buena para el corazón

Durante cuarenta años se dio por hecho que **beber poco protegía el corazón**. Es la famosa **curva en J**: los abstemios morían más que los bebedores moderados.

Zhao et al. (2023), JAMA Network Open, revisión sistemática y meta-análisis:

- **El consumo bajo o moderado NO se asoció de forma significativa con menor mortalidad.**
- El riesgo **sí aumentaba** con consumos altos.
- La curva en J **se convierte en una línea recta**: a más alcohol, más mortalidad.

La explicación del error es preciosa y es una lección de método: muchos de los "abstemios" de los estudios antiguos eran **exbebedores que habían dejado de beber por estar enfermos**. Al meterlos en el grupo de referencia, los abstemios parecían más enfermos y los bebedores moderados parecían sanos. **El grupo de control estaba contaminado.**

Consecuencia real: este trabajo **cambió las guías de Canadá** y las recomendaciones de organismos de salud importantes, con la conclusión **"ninguna cantidad es mejor que un poco"**.

Qué NO dice, y hay que decirlo

Este meta-análisis sigue siendo discutido. Hay investigadores que cuestionan su metodología y sus conclusiones. **No es un caso cerrado**, aunque la dirección del campo es clara.

Y ojo con quién critica qué: parte del debate sobre alcohol tiene financiación de industria detrás, en las dos direcciones. **Aquí toca decir "esto se discute" en vez de elegir bando.**

Fuentes

- Zhao et al. (2023), *JAMA Network Open*: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37000449/>
- Comentario sobre el cambio de paradigma:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00059-024-05280-z>

- Una de las críticas al meta-análisis:

<https://alcoholresearchforum.org/critique-264/>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.