

Abusar del alcohol los fines de semana daña el corazón



Abusar del alcohol en el fin de semana duplica el riesgo de morir de un paro cardíaco respecto a un consumo diario, según un estudio comparativo realizado en Francia y en Irlanda del Norte y publicado por la revista *British Medical Journal* (BMJ).

La tasa de casos de insuficiencia coronaria aguda (infarto de miocardio y muerte coronaria) es **dos veces más elevada en Belfast (capital de Irlanda del Norte) que en Francia**. Para identificar la causa, investigadores de la Universidad de Toulouse realizaron un seguimiento durante diez años a cerca de mil hombres de tres ciudades francesas (Lille, Estrasburgo, Toulouse) y de Belfast, de entre 50 y 59 años e indemnes de **patologías cardíacas** en el

momento de lanzar el estudio en 1991.

Comparando sus hábitos de consumo, los científicos detectaron que **el volumen de alcohol consumido semanalmente era prácticamente idéntico en ambos países**. Sin embargo, los modos de consumos eran radicalmente diferentes en los dos países: **en Belfast, el consumo de alcohol estaba más concentrado en un día del fin de semana** (el sábado), mientras que en Francia el consumo estaba repartido de forma más regular sobre el conjunto de la semana.

La preponderancia del "binge drinking", definido en el estudio como el consumo excesivo de alcohol (es decir cuatro o cinco vasos de vino) en una sola ocasión, era casi 20 veces más elevado en Belfast que en Francia (9,4% de los hombres en Belfast frente al 0,5% en Francia). En paralelo, la incidencia anual de fallecimientos coronarios casi se duplicaba en Belfast (5,63 para 1.000) respecto a Francia (2,78).

"Consumir en una o dos veces grandes cantidades de alcohol aumenta la mortalidad coronaria, pero consumir regularmente vino resulta protector para el corazón", indica Jean Ferrières, coautor del estudio.

En Belfast, los hombres bebían principalmente **cerveza** (75,5%), seguido de licores (61,3%), el vino siendo poco consumido (27,4%). A cambio en Francia, el consumo de vino predominaba (91,8%). "El consumo de vino refleja comportamiento de vida diferentes respecto a la cerveza y está asociado a otros factores protectores cardiovasculares, como la alimentación", subrayó Ferrières.