

¿El alcohol y el chocolate tienen realmente efectos cardioprotectores?

El alcohol y el chocolate pueden tener efectos positivos y disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, pero un consumo desmedido puede generar graves repercusiones a la salud. ¿Cuáles son los pros y los contras de consumirlos?

En la actualidad, continúa el debate en relación al consumo de alcohol y sus beneficios sobre las enfermedades cardiovasculares; sin embargo, existen datos contundentes sobre las complicaciones que puede ocasionar un consumo desmedido de alcohol. Por otra parte, el consumo excesivo de chocolate, aunado a una dieta poco saludable, pueden predisponer al aumento de peso, dislipidemias y diabetes.

El alcohol actúa de manera diferente en cada organismo y el grado de complicaciones puede ser muy variable; los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en los Estados Unidos de América estiman que el consumo excesivo de alcohol contribuye a casi 80,000 muertes al año, relacionadas con accidentes automovilísticos, violencia, enfermedad hepática y accidente cerebrovascular hemorrágico.¹ Por otra parte, el consumo de chocolate en conjunto con una dieta rica en carbohidratos y lípidos, predispone a las personas a sufrir obesidad y enfermedades cardiovasculares, las cuales de acuerdo con la Organización Mundial para la Salud son las principales causas de muerte en el mundo², pero **¿El consumo de alcohol y chocolate realmente tienen algún beneficio para la salud cardiovascular o solo genera complicaciones?**



A partir de este cuestionamiento, se realizó una revisión sistematizada de la evidencia científica disponible en las bases de datos SciELO, LILACS, CUIDEN y PubMed con delimitación de 10 años en los idiomas español, inglés y portugués. Dicha búsqueda permitió constituir 4 categorías: 1) chocolate y alcohol en el organismo, 2) beneficios del alcohol y chocolate, 3) complicaciones secundarias al consumo del alcohol y 4) puntos importantes.

Chocolate y el alcohol en el organismo³⁻⁹



Los mecanismos fisiopatológicos que subyacen a la protección que brinda la ingesta baja de alcohol aún son imprecisos, pero diversos estudios refieren que aumenta los niveles de lipoproteína de alta densidad (HDL) y de adiponectina; que estimulan la oxidación de ácidos grasos, reducen los triglicéridos plasmáticos, la expresión de moléculas de adhesión en células endoteliales, la transformación de macrófagos en células espumosas y la expresión del factor de necrosis tumoral. Así mismo, mejora el metabolismo de la glucosa mediante un aumento de la sensibilidad a la insulina y reducción en los niveles de fibrinógeno.

Por otra parte, el chocolate, en especial el negro, es una fuente importante de flavonoides, particularmente un subtipo llamado flavanoles que se asocia con un menor riesgo de resistencia a la insulina, dilatación de los vasos sanguíneos y reducción de las lipoproteínas de baja densidad (LDL).

Beneficios del consumo del alcohol y chocolate como cardioprotector

Dentro de los beneficios establecidos por la American Heart Association (AHA), la Escuela de Medicina de Harvard y diferentes estudios, se destacan los siguientes: **Alcohol**^{1-4,6,7,8,10-12}

El consumo de alcohol debe ser bajo, lo que implica un promedio de una o dos bebidas por día para hombres y una bebida por día para mujeres. El Instituto Nacional sobre Abuso de Alcohol y Alcoholismo, considera a una bebida aquella que consta de 0.6 oz (17.7 ml) de alcohol. Beber una mayor cantidad aumenta el número de complicaciones para la salud, el suicidio y los accidentes.

- Reducción en un 29% el riesgo de un nuevo evento coronario.
- Disminución en un 25% la mortalidad por enfermedad cardiovascular (infarto al miocardio).
- Descenso en un 8% el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular isquémico.
- Reducción de los casos de muerte súbita cardíaca secundaria a infarto o arritmias.

Chocolate^{5,9,13,14,15}

Diferentes estudios mencionan que 2 porciones de 30 g de chocolate a la semana, ha mostrado tener efectos cardioprotectores, tales como:

- Disminución de la presión arterial.

- Reducción de los niveles de LDL.
- Disminución de la resistencia a la insulina.
- Reducción de riesgos de evento coronario, accidente cerebrovascular y diabetes.

El chocolate negro contiene entre 75 y 85% de cacao, lo que implica un alto contenido de flavonoides, que tiene efectos benéficos para la salud. En contraparte, el chocolate con leche y chocolate blanco, contienen un alto porcentaje de azúcar y menor cantidad de cacao.

Complicaciones secundarias al consumo de alcohol de manera cotidiana y no controlada^{1-4,6,7,8,10-12}

De acuerdo con diferentes estudios y asociaciones, el consumo desmedido de alcohol puede traer más riesgos que beneficios, por lo tanto, la comunidad médica reafirma la importancia de limitar y controlar el consumo de alcohol. Dentro de las complicaciones que más destacan están:

- Aumento del riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en un 62% más que sin consumo de alcohol.
- Riesgo de morir de un derrame cerebral isquémico en un 6% y hemorrágico en un 14%.
- Complicaciones a corto plazo: caídas, ahogamientos, violencia, conductas sexuales de riesgo, aborto espontáneo, muerte fetal, defectos físicos o mentales al nacimiento, intoxicación por alcohol y elevación de triglicéridos.
- Complicaciones a largo plazo: alcoholismo, demencia, fibrilación auricular, insuficiencia cardíaca, cardiomiopatías, obesidad (riesgo de diabetes), hipertensión, depresión, ansiedad, suicidio, cáncer de boca, garganta, esófago, mama, hígado y colon, así como, cirrosis hepática, pancreatitis y gastritis.

Puntos importantes:¹⁻¹⁵

- ▶ La AHA y la Escuela de Medicina de Harvard no recomiendan el consumo de alcohol como cardioprotector, ya que los efectos nocivos para la salud son mayores que los beneficios.
- ▶ Una dieta balanceada y actividad física reducen en mayor medida el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares que el consumo de alcohol.
- ▶ El vino tinto contienen flavonoides y antioxidantes que protegen el miocardio y los vasos sanguíneos de los radicales libres; sin embargo, se pueden obtener esos beneficios al consumir uvas rojas, té, arándanos, manzanas, peras, cerezas y nueces.
- ▶ El consumo de chocolate no debe exceder las necesidades energéticas diarias de adultos y niños.
- ▶ Los chocolates cubiertos de caramelo, bombones y otros azúcares, no han mostrado algún beneficio para la salud.
- ▶ Es importante revisar las etiquetas de las marcas que dicen vender chocolates, ya que en algunos casos solo incluyen manteca de cacao que tiene un alto contenido en grasas saturadas.
- ▶ Se debe enfatizar que por sí solos, los beneficios que ofrecen el alcohol y el chocolate, son limitados, por lo que deben ser acompañados de una dieta balanceada y actividad física.

En conclusión, el alcohol afecta a todos los sistemas del organismo y tiene efectos nocivos y duraderos; sin embargo, cuando existe un consumo controlado y ligero puede presentar efectos benéficos para el corazón, las arterias y el metabolismo. Diferentes organizaciones y estudios concluyen que el consumo de alcohol debe realizarse con responsabilidad y nunca verse como una medida cardioprotectora, lo mismo aplica para el chocolate, que debe consumirse moderadamente y por gusto de cada persona y no porque tenga un posible beneficio a la salud.

Referencias bibliográficas

1. Rubin E. To Drink or Not to Drink: That Is the Question. Alcoholism: Clinical and Experimental Research. Alcohol Clin Exp Res. 2015; 38(12), 2889-2892.
2. Arriola L, Martínez-Cambor P, Larranaga N, Basterretxea M, Amiano P, Moreno-Iribas C, et al. Alcohol intake and the risk of coronary heart disease in the Spanish EPICcohort study. Heart. 2010 Jan; 96(2):124-30.
3. Hvidtfeldt U, Tolstrup J, Jakobsen M, Heitmann B, Gronbaek M, O'Reilly E, et al. Alcohol intake and risk of coronary heart disease in younger, middle-aged, and older adults. Circulation. 2010 Apr 13; 121(14):1589-97.
4. Movva R, Figueredo VM. Alcohol and the heart: to abstain or not to abstain? Int J Cardiol. 2013 Apr 15; 164 (3):267-76.
5. Harvard [Internet]. EUA: Harvard; 2015 [actualizado septiembre 2015; citado 30 de octubre 2019]. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/healthy-eating/is-chocolate-really-a-health-food>

Para el resto de las referencias escanea el código QR



¿Tienes algún comentario sobre la nota, requieres de mayor información o quieres proponer algún tema? Escríbenos al siguiente correo: investigacioninc@cardiologia.org.mx

