

No son imaginaciones tuyas, el alcohol cada vez le sienta peor

Su cabeza le dice que quiere vino, pero su cuerpo responde basta. No está solo



TERESA MORALES GARCÍA

4 AGO 2017 - 18:40 CEST



Una bebida alcohólica reposa sobre la mesa de un chiringuito de playa. GETTY | EPV

Quién se resiste a un mojito en la playa después de un día al sol. Su estómago o, más bien, todo su cuerpo menos su cerebro que sigue deseándolo como si tuviera 20 años. Pero si se encuentra entre los que primero se quitaron los copazos, luego el vino blanco, y ya le van quedando cada vez menos bebidas con las que acompañar una comida de amigos, sepa que no es solo cosa suya: hay explicación médica.

No es que los efectos del alcohol sean distintos cuando usted ya ha entrado en los 40 o los 50 años que cuando su cuerpo tenía 20 años, lo que ocurre es que, según los expertos, algunos factores fisiológicos a partir de ciertas edades pueden contribuir a que **la sensación tóxica se prolongue en el tiempo** y lleguemos a sentir que las borracheras son peores. Por ejemplo:

1. El organismo va perdiendo agua con la edad. Y el alcohol, por ende, tiene menos posibilidades de diluirse. “Una vez ingerido, el alcohol pasa del sistema digestivo a la sangre, y ahí se distribuye según el contenido acuoso de nuestro organismo. Cuanta menos agua tengamos, menos se diluye. Digamos que estará más concentrado y esa persona será más sensible a sus efectos. Con una cantidad pequeña que para otro podría ser tolerable, en ella podría resultar más tóxica”, explica el doctor Francisco Camarrelles, miembro del grupo Educación Sanitaria y Promoción de la Salud de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (**semFYC**). Y la pérdida no es nimia. Pasados los 50 años, el porcentaje de agua, que al nacer es del 75%, **disminuye a un intervalo de entre el 39% y el 57% en las mujeres** y un 47% y el 67% en los hombres.

2. La función hepática se altera. A medida que el cuerpo envejece, todo el metabolismo se ralentiza, también la función metabólica del hígado. “Ese enlentecimiento hepático hace que los efectos del alcohol sean más evidentes con menores cantidades ingeridas”, explica el doctor Francisco Pascual, presidente de **Socidrogalcohol** (Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías) y coordinador médico de la Unidad de Conductas Adictivas (UCA) del Ayuntamiento de Alcoy.

Piense que si el hígado, órgano encargado de purificar la sangre contaminada por el etanol, ya no marcha al 100%, es obvio que necesitará más tiempo para hacer el mismo trabajo. “Si el proceso de eliminación se ralentiza, el metabolito acetaldehído que se produce y se excreta (más tóxico incluso que el etanol), se mantiene más tiempo en el organismo”. Para procesar o metabolizar el alcohol, el cuerpo lo transforma, oxidándolo, en varias sustancias de diferente composición química —la primera de ellas el acetaldehído— que resultan más fáciles de eliminar para el organismo. “Este, por cierto, es el componente que provoca el malestar de la resaca. Así que, por otra parte, cuanto más tiempo esté en el cuerpo, la resaca, por tanto, también puede ser peor”, puntualiza.

De hecho, como publicamos en BuenaVida, aunque **“la resaca es una de las cosas menos estudiadas en medicina”**, según explica Antoni Gual, jefe de la Unidad de Alcoholología del Institut Clínic de Neurociències (**ICN**), algunos de los cambios que se producen con la edad —como el aumento de la proporción de grasa en el cuerpo en detrimento del agua, o el que las enzimas que se encargan de metabolizar el alcohol funcionan peor— afectan a que ese estado catatónico de la mañana siguiente sea más terrible con el paso de los años.

3. Algunas afecciones del aparato digestivo se manifiestan con más virulencia. El alcohol no es el mejor amigo de quienes sufren problemas de estómago y, por desgracia, algunos son más frecuentes a medida que cumplimos años. Por ejemplo, “el helicobacter pylori, bacteria responsable de la gastritis, que es una inflamación de las paredes del estómago, tarda hasta décadas en provocar daños, por eso se manifiesta más a partir de los 30 que de los 20”, explica el doctor Cristóbal de la Coba Ortiz, especialista en Aparato Digestivo y experto de la Sociedad Española de Patología Digestiva (**SEPD**). “Se calcula”, añade el experto, “que aproximadamente la mitad de la población tiene helicobacter pylori y, cuando el estómago se inflama por la acción de esta bacteria, el alcohol sienta peor”, porque aumenta la irritación.

Una de las afecciones que más pacientes llevan a la consulta de un médico digestivo es la dispepsia funcional, algo más común en mujeres que en hombres. “Se trata de un malestar en el área gástrica no justificado por ninguna causa orgánica, pero para la que no se recomienda el consumo de bebidas alcohólicas porque empeoran los síntomas”. Del mismo modo, el síndrome de reflujo gastroesofágico también empeora con el consumo.

Estos efectos son los que a buen seguro le habrán hecho reflexionar en algún momento acerca de que, tal vez, ya no compense beber tanto. Que el alcohol, como indica el doctor Camarrelles, “afecta igual de mal a jóvenes, adultos y viejos” pero, que con la edad, usted lo lleva peor. Lo que sí afirman los médicos es que **los efectos del consumo moderado se acumulan**. El calimocho de la adolescencia. Las copas de los fines de semana a los veintitantos. Las múltiples cenas y comidas con vino en la treintena. Y a partir de los 40, las cañas “sagradas” del aperitivo, el vino en las cenas, y las copas después de alguna comida de trabajo.

Si hace un repaso a su trayectoria y a la de su entorno, verá que esta situación es algo de lo más habitual. Pues bien, como dice el doctor Pascual, de la Sociedad Socidrogalcohol, lógicamente, estos hábitos nos llevarán, poco a poco, a sufrir **algún tipo de consecuencia**. “Con el paso del tiempo, aunque estos hábitos de consumo moderado, pero continuado, de alcohol no sean lo suficientemente importantes para dar una dependencia al alcohol, sí que provocan daños. Puede acabar originando un trastorno por consumo de alcohol leve, con indicios de transaminasas elevadas —unas enzimas que se encuentran en el interior de las células del hígado, el corazón, los riñones o los músculos—, de volumen corpuscular medio —el tamaño medio de los glóbulos rojos—, de incremento de los triglicéridos o del ácido úrico... Todos ellos marcadores indirectos muy comunes entre los bebedores, aunque pueden aparecer también en otras enfermedades”.

Hablar de consumo de alcohol siempre es un tema delicado. Lo que en términos gastronómicos se considera un placer inseparable de una buena comida, en términos de salud el organismo no está tan de acuerdo. Como dice el doctor Camarrelles, estas bebidas —en cualquiera de sus formatos, ya sea destilada o fermentada— no deja de ser “una sustancia tóxica para el cerebro, el hígado y todos los tejidos del organismo”.