

?Un got de vi al dia... sí o no?

El catedràtic en Medicina Preventiva i Salut Pública i professor de la Universitat de Navarra, Miguel Ángel Martínez-González, ens dona la resposta



Una copa de vi | Pixabay

És habitual sentir dir que una copa de vi al dia no fa mal, ans al contrari. Però això és cert? Segons el catedràtic en Medicina Preventiva i Salut Pública i professor de la Universitat de Navarra, Miguel Ángel Martínez-González, "la qüestió és que en algunes circumstàncies el consum d'alcohol pot ser beneficiós, però són circumstàncies restringides".

Amb motiu de la publicació de "Salut a Ciència Certa" (Planeta), obra que recull els resultats de l'estudi Predimed (<http://www.predimed.es/>), el major assaig fet mai sobre nutrició a Europa, explica que no es pot emprar el mateix missatge per a tota la població i cal diferenciar per sexe i edat. "Sí, a un o dos gots en el menjar com a part del patró alimentari però no com a droga psicoactiva", subratlla.

És més, indica que "un metge mai hauria de recomanar a algú que s'iniciï en el consum d'alcohol si mai ho ha fet ni té costum de beure". En general, de cada 10 persones tres o quatre són abstèmies pel que si no beuen, s'ha de deixar com està, incideix.

"Se sap del cert que l'alcohol redueix el risc de tenir una malaltia cardiovascular, però només a partir de certa edat: els 45 anys en homes i els 55 anys en dones. És llavors quan comença a haver-hi una elevada possibilitat de patir un infart de miocardi o d'ictus. Abans d'aquestes edats l'alcohol només fa mal perquè gairebé no es donen aquestes malalties. ¿Per què reduir un risc que no existeix?", assenyala.

D'altra banda, en combinar els estudis publicats fins al 2017 diu que es va trobar que l'ús a curt termini de l'alcohol multiplica gairebé per set el risc de suïcidi. "Quan els nivells de consum són baixos aquest risc gairebé es triplica. Però quan són alts, es multiplica per més de 37! El risc de patir accidents creix molt amb la quantitat consumida d'alcohol, ja que es perd rapidesa de reflexos. Amb un nivell d'alcohol al límit de l'alcoholèmia positiva en molts països, el risc de morir en accident de trànsit es multiplica per 13, per tant, el consum més recomanable per als joves menors de 45 anys és zero alcohol, res de res, perquè aquests són els seus riscos", destaca l'expert.

Remarca també que cap d'aquestes persones està en risc de morir d'infart, que és l'única circumstància en la qual l'alcohol en dosis baixes o moderades "podria ajudar alguna cosa".