



¿Influye el consumo de alcohol en la aparición de la diabetes?

El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes, ya que puede llegar a producir una inflamación crónica del páncreas, lo que podría conducir a una lesión permanente y a un deterioro de su capacidad para segregar insulina.

Los pacientes diabéticos pueden tomar bebidas alcohólicas, pero con moderación. El consumo moderado de alcohol se define como dos bebidas diarias para los hombres y una para las mujeres. Una bebida corresponde a un vaso de vino de 150 mL, una cerveza de 330 mL o una copa de 40 mL de licor de 40º de alcohol.

De todas formas, hay que tener en cuenta que las calorías que proporciona el alcohol (7 kcal/g) se acumulan directamente en forma de grasa y que, aunque su consumo sea moderado, hacerlo en ayunas puede provocar hipoglucemia.

Fundamentos científicos

El consumo enólico de riesgo (definido en la mayoría de los estudios epidemiológicos como >80 g o cuatro consumiciones diarias para varones y >40 g o dos consumiciones diarias para mujeres) puede producir toxicidad en múltiples aparatos y sistemas del organismo.

Sobre el páncreas puede producir pancreatitis crónica, que suele implicar déficit en su actividad exocrina, generando esteatorrea y malnutrición, así como en su actividad endocrina, produciendo diabetes mellitus secundaria, por insulinopenia. Por otra parte, el alcohol tiene un aporte calórico significativo (unas 7 kcal/g) que puede favorecer la aparición de sobrepeso, con sus consecuencias sobre el metabolismo de los hidratos de carbono, y tiene también un papel directo en la producción de hipertrigliceridemia.

Algunos estudios han sugerido que el consumo moderado de alcohol (1-2 consumiciones diarias en varones y 1 en mujeres) podría tener efectos beneficiosos al reducir el riesgo cardiovascular, por lo que, si forma parte de los hábitos del paciente y no hay otra contraindicación, puede permitirse, sin prescribirse de forma activa.