

MUJERES QUE BEBEN ALCOHOL CON MODERACIÓN ENGORDAN MENOS QUE LAS ABSTEMIAS



Washington (EFE).- El alcohol engorda, pero tomado con moderación puede ayudar a que mujeres ganen menos peso que aquellas que se abstienen de beberlo, según un estudio estadounidense publicado en la revista *Archives of Internal Medicine*.

La investigación, liderada por la doctora Lu Wang, del Hospital de Brigham y Mujeres de Boston, se basa en el estudio de 19.220 mujeres estadounidenses de 39 años o mayores con índice de masa corpórea (BMI, por su sigla en inglés) considerada "normal".

Del total de mujeres encuestadas, un 38,2 por ciento no bebía alcohol, un 32,8 bebía menos de cinco gramos de alcohol y un 20,1 por ciento bebía esa cantidad o menos, y un tres por ciento bebía 30 gramos por día o menos.

Los investigadores siguieron a estos grupos de estudio durante trece años y comprobaron que todas ganaron progresivamente peso, pero en proporciones diferentes según los índices de alcohol consumido.

La cantidad y el sobrepeso se relacionaban de forma inversa, según el estudio, al observarse que a más alcohol, menos kilogramos se ganaban, y que las mujeres abstemias fueron las que más peso acumularon con el paso de los años.

Un total de 7.942 mujeres (un 41,3 por ciento del conjunto) padecían sobrepeso u obesidad, pero aquellas que consumían menos de 40 gramos al día de alcohol tenían menos probabilidad de sufrirlo.

Además, el estudio concluye que aquellas que bebían entre 15 y 30 gramos de alcohol al día tenían el menor riesgo de sobrepasar los proporciones adecuadas sobre la báscula, un 30 por ciento menos que las que no bebían nada.

Entre las bebidas alcohólicas estudiadas, el vino tinto demostró ser la que más evita engordar.

Pese a estos resultados, los autores del estudio advirtieron de que beber alcohol puede suponer "problemas médicos y psicosociales" y, por lo tanto, la recomendación del uso de estas bebidas debe considerarse de manera individualizada.

Por el momento, no hay investigaciones que prueben que el alcohol es un factor de riesgo para la obesidad, pero es una sustancia que engorda al contener alrededor de siete calorías por gramo.