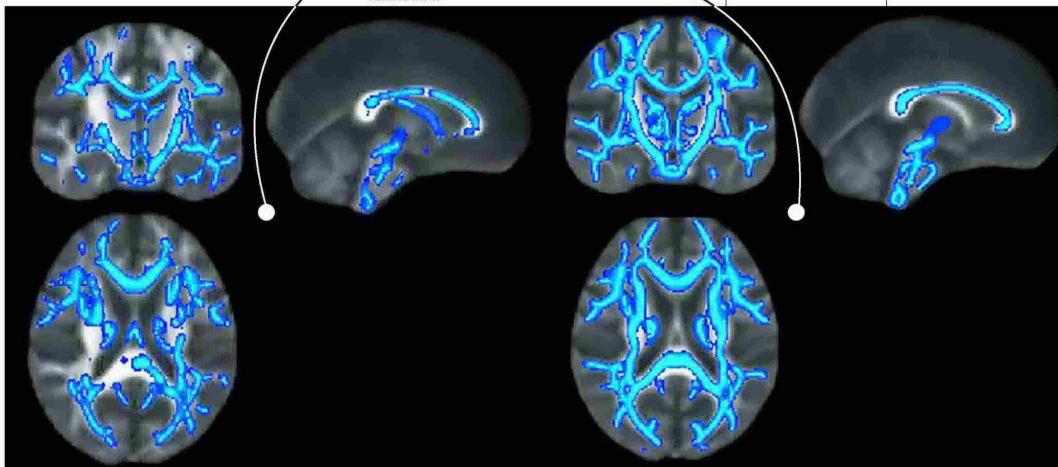


Beber machaca tu cerebro incluso después de dejarlo - El Mundo - 04/04/2019

NO, NI SIQUERA UNA COPITA DE VINO ES BUENA PARA LA SALUD

Ni dosis segura ni saludable ni beneficiosa ni protectora del corazón. Un nuevo estudio –publicado en 'The Lancet'– basado en 160.000 adultos rechaza la idea de que un consumo moderado de alcohol pueda mantenernos a salvo

Área del cerebro dañada en una persona alcohólica (izquierda) comparada con el deterioro que experimenta otra que lleva dos semanas sin beber (derecha). / SILVIA DE SANTIS



Lejos de detenerse o incluso revertirse el deterioro cerebral que genera el alcohol, continúa progresando tras dejar de consumirlo. No sucede así con el tabaco, por ejemplo, que tan sólo 20 minutos después de abandonarlo, el organismo empieza a restablecer algunos de sus valores. Al contrario de lo que se creía, con el alcohol ocurre justamente lo contrario. Esa es la conclusión de un hallazgo con sello español que acaba de ver la luz en la revista *JAMA Psychiatry*.

Al menos, durante las seis primeras semanas de abstinencia, que es el periodo que ha estudiado un equipo de investigadores del Instituto de Neurociencias de Alicante, un centro mixto de la Universidad Miguel Hernández (UMH) y del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). En colaboración con el Instituto Central de Salud Mental de la Universidad de Heidelberg, en Alemania, observaron que durante este tiempo, «según produciéndose cambios en la materia blanca del cerebro», tal y como señala Santiago Canals, jefe del grupo de la investigación. Antes de este estudio, agrega, «nadie podía creer que en la

El alcohol daña la función cerebral. Una investigación con participación española revela que el abuso de las bebidas alcohólicas sigue deteriorando la función neurológica tras seis semanas de desintoxicación sin probar ni una gota

BEBER MACHACA TU CEREBRO INCLUSO DESPUÉS DE DEJARLO

POR LAURA TARDÓN MADRID

abstinencia del alcohol, el daño en el cerebro progresa».

En total, se analizaron las resonancias magnéticas de 91 pacientes internados en un hospital alemán bajo un programa de desintoxicación (con una edad media de 46 años) y se compararon con las imágenes cerebrales de 36 varones sin problemas con el alcohol (una edad media de 41 años). Así es como el grupo de neurocientíficos pudo comprobar lo que ocurría en el cerebro

humano y también en el de las ratas. El estudio paralelo realizado en animales resulta verificador, según los autores. En palabras de Canals, «las personas alcohólicas, por lo general, son policonsumidoras. También fuman, un alto porcentaje consume otras drogas, muchos otros tienen enfermedades de tipo psiquiátrico... Son factores de confusión que no permiten establecer relaciones causales».

Sin embargo, gracias a la experimentación controlada

con un modelo de ratas en las que sólo existe dependencia al alcohol, «sí podemos decir que esta sustancia es la única responsable de los cambios que observamos en el cerebro», subraya Silvia de Santis, primera firmante de este trabajo.

Los daños reseñados durante el periodo de abstinencia tanto en ratas como en humanos afectan especialmente al hemisferio derecho y al área frontal del cerebro. «Aunque la toxicidad directa del alcohol cesa al dejar de beber, los cambios en el cerebro siguen progresando», apuntan los investigadores en su artículo.

¿Por qué sucede? La hipótesis es que se pone en marcha un proceso inflamatorio que avanza incluso cuando este tipo de bebida ya no se ingiere.

«Creemos que esto también está relacionado con la facilidad de recaída que hay después de dejar de beber, durante el periodo de abstinencia», explica el líder del grupo. «Si somos capaces de intervenir en esta fase temprana, podremos detener los daños y evitar que la persona vuelva a beber». Para ello, los investigadores quieren descifrar los mecanismos biológicos que subyacen a

del accidente cerebrovascular. Investigadores de las universidades de Oxford y Pekín y de la Academia China de Ciencias Médicas midieron dos variantes genéticas que reducen sustancialmente el consumo de alcohol. Los genes que disminuyeron el consumo de alcohol también lo hicieron con la presión arterial y el riesgo de apoplejía. Los autores concluyen que el alcohol aumenta el riesgo de sufrir un derrame cerebral en aproximadamente un tercio (35%) por cada cuatro bebidas adicionales por día (280 g. de alcohol por semana). Y que no existen los efectos protectores de la bebida ligera o moderada.

esta cascada degenerativa de cambios cerebrales. «Esto permitirá sugerir posibles terapias con las que atajar los daños y las recaídas», insiste Canals.

Grandes expectativas que se suman a otro hallazgo a partir del estudio realizado en ratas. Según los autores, todo parece indicar que los daños neurológicos provocados por el alcohol

probablemente ocurren mucho antes de lo que actualmente se cree.

«Mantuvimos a los animales con niveles comparables con el consumo de alcohol de un alcohólico durante cuatro semanas y los cambios cerebrales se produjeron de forma muy temprana», dice Canals.

Se generaba un cambio generalizado en la sustancia blanca, es decir, en el conjunto de fibras que comunican distintas partes del cerebro. Como relata el especialista, «las alteraciones son más intensas en el cuerpo calloso, relacionado con la comunicación entre ambos hemisferios, y la fimbria, que contiene las fibras nerviosas que comunican el hipocampo (la estructura fundamental para la formación de memorias), el núcleo accumbens y la corteza prefrontal». Este área forma parte del sistema de recompensa del cerebro y de ahí que estas novedades se relacionen con la facilidad de recaída que hay durante la abstinencia.

El siguiente paso, apuntan los autores, será buscar biomarcadores con utilidad clínica para ver estos cambios de forma temprana, y poder intervenir antes.