



## ¿Qué le hace el alcohol a su cuerpo?

Nutrición, 31/03/2021



Si sus  
carritos  
de  
supermercado  
en  
línea  
contenían  
botellas  
adicionales  
de  
alcohol  
en  
2020,  
no está  
solo.

En septiembre de 2020, un estudio realizado por RAND Corporation descubrió que el consumo general de alcohol aumentó un promedio del 14 por ciento para los estadounidenses en el último año, en gran parte debido al estrés relacionado con la pandemia.

Especialmente preocupante fue el aumento del "consumo excesivo de alcohol": consumir cinco o más bebidas en un par de horas para los hombres, o cuatro o más bebidas en un par de horas para las mujeres.

Las mujeres, en particular, vieron un aumento del 41% en los días de consumo excesivo de alcohol.

Si bien el alcohol puede moderar temporalmente el estrés sobre el trabajo, la salud, las finanzas y las relaciones, no deja de tener consecuencias.

Entonces, ¿qué le hace el alcohol a tu cuerpo?

Cada bebida tiene un impacto, dice Sal Raichbach, PsyD, un experto en adicciones y trabajo social clínico con licencia en Ambrosia Treatment Center en Florida.

"El alcohol de cualquier volumen afectará a todos los sistemas de órganos y afectará los procesos normales del cuerpo humano", dice Raichbach.

Sí, hay más que considerar además de su hígado: así es como el alcohol afecta su cuerpo de la cabeza a los pies.

## 1. Dormir

¿Crees que esa copa te ayuda a conciliar el sueño?

Si bien el alcohol inicialmente puede ayudar a relajar su mente ocupada y hacer que se sienta más somnoliento, no proporciona el sueño reparador necesario para una salud óptima, dice Raichbach.

La investigación sugiere que el alcohol reduce la cantidad total de sueño con movimientos oculares rápidos (REM), que se cree que juega un papel importante en el aprendizaje y la memoria.

El alcohol también puede dificultar que su pareja se quede dormida. Un estudio de 2020 encontró una asociación positiva entre la ingesta de alcohol y la gravedad de los ronquidos.

Además, la investigación sugiere que el consumo de alcohol puede estar asociado con un mayor riesgo de apnea del sueño.

"Un mayor riesgo de apnea del sueño, que disminuye los niveles de oxigenación en el cerebro, también puede afectar la cognición, la memoria y el estado de ánimo", dice S. Monty Ghosh, M.D., un especialista en adicciones que se especializa en el trastorno por consumo de alcohol.

## 2. Hidratación

El alcohol a veces puede actuar como diurético, lo que hace que su cuerpo elimine líquido de su cuerpo más rápido que si toma otras bebidas.

La deshidratación puede causar mareos, sequedad de boca y fatiga; además, puede tener un impacto negativo en su próximo entrenamiento.

### 3. Salud de la piel

El alcohol también puede absorber la humedad de su piel. “Esto puede hacer que las arrugas y las líneas finas parezcan más prominentes”, dice Ann Ramark, nutricionista y fundadora de A Younger Skin.

El consumo excesivo de alcohol también puede tener un efecto negativo en la producción de colágeno, una proteína que favorece la elasticidad de la piel.

### 4. Aumento de peso

El alcohol contiene “calorías vacías”, lo que puede hacer que sea más probable que aumente de peso.

Las investigaciones sugieren que el consumo excesivo de alcohol en particular puede estar relacionado con el aumento de peso.

El alcohol también puede estimular el apetito, y el aumento de peso relacionado con el alcohol también puede provenir de los tipos de alimentos que se consumen al beber, y del hecho de que es probable que no controle el tamaño de las porciones tan de cerca cuando está borracho.

### 5. Digestión

El alcohol hace que el estómago cree más ácido. También puede debilitar la barrera entre el estómago y el esófago, permitiendo que el ácido suba, lo que, a su vez, puede provocar irritación, reflujo gastroesofágico o incluso úlceras.

La diarrea también puede ser un efecto secundario del consumo de alcohol.

El etanol en el alcohol acelera el proceso digestivo, lo que significa que su colon tiene menos tiempo para absorber agua antes de sacar las cosas por el otro extremo.

## 6. Salud sexual y reproductiva

El sueño no es lo único que el alcohol puede alterar en el dormitorio.

Si bien un cóctel puede disminuir las inhibiciones, también puede tener un impacto en su desempeño oculto, y eso es cierto tanto para hombres como para mujeres.

Y si está tratando de concebir, es posible que desee omitir esa sangría, recomienda David Diaz, M.D., endocrinólogo reproductivo del MemorialCare Orange Coast Medical Center en Fountain Valley, CA.

El consumo regular de una gran cantidad de alcohol puede provocar desequilibrios hormonales que pueden afectar el sistema reproductivo.