



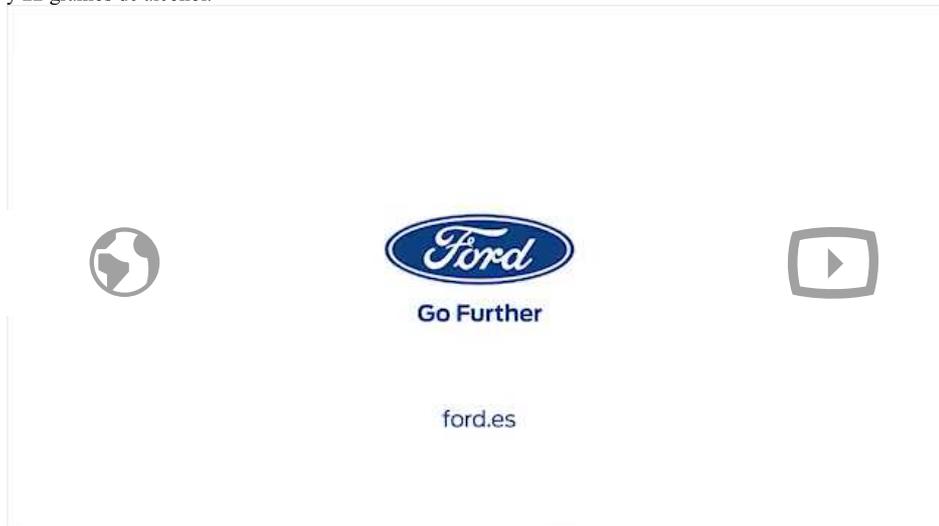
Foto: iStock.

Por si acaso hay alguien que no tenga Whatsapp, ni redes sociales, ni mire la televisión..., alguien que solo lea Alimento, le ponemos al día: la marca de licores de sobremesa **Ruavieja** ha sacado un anuncio en forma de vídeo que ha **sobrecogido a media España**. La tesis detrás de la campaña es que vemos muy poco a nuestros seres queridos y que deberíamos aprovechar cada momento con ellos (**tal vez con una copita de pacharán**).

Por identificados que nos podamos sentir, y lo mucho que nos haya emocionado, una pregunta surge, inevitablemente: ¿es el licor de sobremesa... sano? La respuesta es más que sorprendente. Bueno... no, no lo es. Es lo opuesto: no, no son sanos. Como el nutricionista **Aitor Sánchez** se encargó de explicar con mucha claridad a Alimento: "Quizás es hora de cambiar el '**el alcohol hay que tomarlo con moderación**', por un '**cuanto menos, mejor**', sin más".

"Cuando llegamos a los 30g nuestro hígado empieza a sufrir, y mucho"

Esta no es la opinión que tiene uno de los máximos referentes españoles en salud del sistema digestivo, el **doctor Guerra Flecha**, fundador y especialista en aparato digestivo del [Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas](#) (CMED). El doctor sostiene que "es la cantidad lo que importa". Y especifica: "**El límite está en los 15g de alcohol por cada 100g de bebida**. Por encima de este límite ya empieza a ser peligroso y cuando llegamos a los 30g, **nuestro hígado empieza a sufrir, y mucho**". Por ejemplo, una copa de vino, en la que se suelen servir entre 100 y 200 mililitros de bebida contiene, de media (dependiendo del vino), entre 15 y 22 gramos de alcohol.



En el caso de los chupitos de sobremesa, influye enormemente qué tipo de licor sea el que vayamos a consumir. Los **licores de hierbas** sitúan su graduación alcohólica entre el **30%** y el **55%**, el **pacharán** tiene entre un **24%** y un **25%**, la **crema de orujo** entre un **15%** y un **17%**, y ya si nos vamos a los aguardientes de orujo gallegos, podemos llegar a meternos en el cuerpo **hasta un 60% de graduación alcohólica**.

Por supuesto, tampoco es que nos bebamos una copa de balón de licor de hierbas, tan solo un chupito que tradicionalmente en España (los estadounidenses tienen unos vasos de chupito en los que cabe el transbordador espacial dentro, escala 1:1) **tiene 5cl de capacidad**. Esto significa que contendrá, si el licor tiene 30 grados, **15g de alcohol**, una cantidad razonable que el doctor Guerra Flecha dice que "**no supone ningún peligro para la salud** a no ser que se padezcan problemas por los que el médico nos haya dicho que no bebamos alcohol".

Anuncio Ruavieja 2018 – Tenemos que vernos más



El doctor también aclara que no es solo la cantidad de alcohol que tengan las bebidas que decidamos tomar, sino que hay **otros factores que también influyen** en el impacto sobre nuestra salud. El más fácil de identificar es el sumatorio. Por una copita de vino no pasa nada, por un chupito tampoco, pero por una botella de vino y una copa después sí: "**Si hemos bebido durante la comida**, es muy fácil que el chupito haga que sobrepasemos el límite", aclara el doctor. También, aunque es más difícil ser consciente de esto, el tipo de licor que decidamos tomar tiene efectos, a veces positivos, sobre nuestra salud. Por ejemplo, el doctor dice que "**el whisky es un vasodilatador y además es digestivo**", por lo que su ingesta muy moderada (por debajo de los niveles de riesgo) podría suponer, a fin de cuentas, **un beneficio para nuestra salud**.

Está patente la **diferencia de opiniones** que tienen diferentes profesionales del sector de la salud. Pero una cosa está muy clara, el alcohol tiene un **efecto tóxico sobre nosotros**. Nuestro cuerpo es capaz de limpiarse y combatir el tóxico y, hasta cierto punto, repararse. Pero un exceso continuado nos pone en riesgo de sufrir **accidentes cardiovasculares o cirrosis**. Además de que el alcohol crea una dependencia muy fuerte, tanto que tiene uno de los pocos síndromes de abstinencia que pueden provocar la muerte. El conocido como **delirium tremens**.

Principales Tags

- [Enfermedades](#)
- [Tendencias de consumo](#)

El redactor recomienda



• [Cinco grandes cócteles sin alcohol para un verano abstemio](#)

Verónica Mollejo