

Incluso episodios ocasionales de consumo excesivo de alcohol pueden dañar gravemente la salud

Un estudio reciente muestra que incluso una sola sesión de consumo excesivo de alcohol (binge drinking) tiene efectos significativos en el cuerpo, comenzando por el intestino, y puede desencadenar una respuesta inflamatoria que persiste más allá de la ingesta de alcohol. Esta información está basada en el artículo *Here's how even occasional binge drinking can have big health consequences* publicado por National Geographic.

¿Qué se entiende por binge drinking?

El término binge drinking se refiere al consumo de grandes cantidades de alcohol en un corto periodo de tiempo. En términos humanos, esto generalmente significa aproximadamente cuatro bebidas en dos horas para mujeres, o cinco para hombres. Aunque puede parecer un patrón de consumo típico en reuniones sociales o fines de semana, la ciencia muestra que este hábito tiene efectos fisiológicos profundos incluso cuando se practica esporádicamente.

El impacto inmediato en el intestino

Investigaciones realizadas en modelos animales indican que dentro de pocas horas de una sesión in-



tensa de alcohol, la estructura interna del intestino delgado comienza a cambiar. Esto incluye:

Acortamiento de las vellosidades intestinales, que son estructuras que aumentan la superficie para la absorción de nutrientes.

Inflamación significativa, con presencia de células inmunológicas que reaccionan incluso cuan-

do no hay infección evidente.

Estas alteraciones reducen la capacidad del intestino para absorber nutrientes y pueden debilitar su barrera protectora, lo que aumenta el riesgo de que bacterias y toxinas pasen al torrente sanguíneo, un fenómeno conocido como leaky gut o "intestino permeable".

Recomendaciones de prevención

Limitar la frecuencia y cantidad de alcohol: evitar episodios de binge drinking, incluso en fines de semana o reuniones sociales.

Hidratarse y alimentarse bien antes y después de consumir alcohol, para minimizar el impacto en el intestino.

Buscar apoyo profesional si se percibe dificultad para controlar el consumo.

Estar atentos a signos de inflamación o problemas digestivos, como dolor abdominal, diarrea frecuente o malestar general.

Tomar conciencia de los efectos inmediatos y acumulativos del alcohol ayuda a prevenir complicaciones graves a largo plazo, incluso en personas que solo beben de manera ocasional.

Más allá del intestino: inflamación y efectos sistémicos

La inflamación provocada por el consumo excesivo de alcohol no se limita al sistema digestivo. Esta respuesta puede alcanzar otros órganos, incluido el cerebro, ya que las sustancias que escapan del tracto intestinal pueden llegar al sistema nervioso central y contribuir a procesos inflamatorios más amplios.

Estudios muestran que incluso episodios ocasionales pueden afectar la memoria, la concentración y la función cognitiva a corto plazo.

Recuperación y riesgo a largo plazo

Aunque algunos signos físicos de daño intestinal pueden comenzar a revertirse después del episodio de consumo, los marcadores de inflamación permanecen elevados hasta 24 horas después. Repetir estos episodios, incluso de manera ocasional, incrementa el riesgo de problemas crónicos como:

- Enfermedades hepáticas (hígado graso, hepatitis alcohólica)
- Problemas cardiovasculares
- Trastornos digestivos crónicos
- Aumento de riesgo de ciertos tipos de cáncer
- Alteraciones cognitivas persistentes

Estos hallazgos coinciden con recomendaciones de organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Institutos Nacionales de Salud de EE. UU., que señalan que limitar la ingesta de alcohol es clave para reducir riesgos de salud a corto y largo plazo.

Fuente: National Geographic, *Here's how even occasional binge drinking can have big health consequences*.