



Una copa de vino de vez en cuando puede provocar una sensación de placer o de relajación para muchas personas, la cual se puede disfrutar siempre y cuando no sea en exceso, ya que consumir tres copas o más constantemente puede llegar a representar un problema grave para la salud.

En el caso de personas con diabetes tipo II, ingerir bebidas alcohólicas puede provocar un descontrol en sus niveles de glucosa, lo cual depende de la cantidad que se consuma y si las bebidas con que lo acompañan tienen azúcar o jugos de frutas adicionales, lo que puede aumentar o disminuir la glucosa en sangre, explicó el doctor Marco Antonio Villalvazo Molho, presidente del Consejo Nacional de Educadores en Diabetes.

“Si el paciente tiene sus niveles de glucosa controlados, el consumo de licor debe ser moderado; no más de una copa por día para las mujeres, ya que su hígado tarda más en metabolizar el alcohol por tener menos grasa corporal que los hombres, quienes pueden ingerir dos copas”, indicó el especialista.

Cuando ocurre una ingesta mayor de bebidas embriagantes a lo prescrito puede interferir con el funcionamiento del hígado, el cual libera glucosa cuando el nivel es demasiado bajo; sin embargo, el alcohol puede retardar este proceso, causando una hipoglucemia (azúcar bajo en sangre).

Los síntomas de exceso de alcohol y la hipoglucemia pueden ser similares, como somnolencia, mareos y desorientación. Por eso es importante que el paciente siempre use una identificación que diga "tengo diabetes", pues si en una reunión social se le da algún remedio casero para contrarrestar los efectos de la bebida puede ocasionar complicaciones, indicó el médico educador en diabetes.

Asimismo, recomendó que las bebidas se acompañen siempre con refresco de dieta, ya que uno normal de 250 mililitros contiene cuatro cucharadas soperas de azúcar, que son 160

calorías, mientras que una bebida *light* contiene 53 calorías.

“Se calcula que el alcohol contiene siete calorías por gramo, de manera que se puede optar por distintos tipos de bebidas que no suben tanto la glucosa, como el vino tinto que aporta 25 calorías, en comparación con ron, brandy y vodka que generan 115; sin embargo, no quiere decir que la persona debe consumir en exceso por tener menos calorías. Debe hacerlo siempre de forma responsable y además acompañarlo con alimentos”.

Villalvazo Molho indicó que la abstención total del alcohol en pacientes diabéticos con sobrepeso (debido al aporte innecesario de calorías que brinda), con retinopatía y neuropatía diabética, ya que afectará drásticamente a ojos y riñones.

Con y sin diabetes

En México, de acuerdo con la Secretaria de Salud, el 65 por ciento de la población entre 16 y 60 años de edad han consumido o consumen de manera habitual bebidas embriagantes.

Las bebidas alcohólicas contienen “calorías vacías”, de modo que proveen energía, pero ningún nutriente para el organismo y esto puede favorecer el desarrollo de obesidad, y con ello la persona estaría propensa a desarrollar diabetes tipo II, destacó el doctor.

Cabe mencionar que el consumo de alcohol tarda entre 1 y 2 minutos en llegar a la sangre, dañando hígado y cerebro, y alcanza su nivel máximo cuando han transcurrido entre 30 y 90 minutos, mientras que su eliminación requiere entre 8 y 10 horas.

Un punto importante que se debe señalar es que el consumo excesivo de alcohol es un grave problema que afecta a muchas personas, entre ellas a algunas con diabetes; sin embargo, la mejor forma de evitar cualquier complicación en la salud es actuar de manera responsable y si tiene problemas con su forma de beber lo ideal es acudir con un especialista, agregó el entrevistado. **Adriana Estrada**