

## **LA AEEH RECUERDA QUE LOS EFECTOS DEL *BINGE DRINKING* PUEDEN SER ESPECIALMENTE PERJUDICIALES PARA EL HÍGADO**

**Durante las fiestas navideñas, especialmente en Fin de Año, se multiplica la práctica del *Binge Drinking* (ingesta de grandes cantidades de alcohol en pocas horas), cuyos efectos pueden ser más perjudiciales para la salud hepática que un consumo moderado.**

**El fácil acceso al alcohol por parte de los menores no obstaculiza este patrón de consumo, cada vez más extendido entre los jóvenes, y que crea la falsa convicción de que un consumo puntual, aunque desmesurado, tiene menos riesgos.**

**La cirrosis y la hepatitis asociada al alcohol están incrementando de forma preocupante en personas jóvenes y, especialmente, mujeres.**

**Madrid, 29 de diciembre de 2023.-** El *Binge Drinking*, o ingesta excesiva de alcohol en pocas horas (5 bebidas de mayor graduación), es una práctica habitual entre los jóvenes, incluso menores. Un patrón de consumo que se multiplica durante las fiestas navideñas, especialmente en las celebraciones de Fin de Año. Este concepto de “atracción” puntual, aunque desmesurado, de alcohol crea la falsa convicción de resultar menos nocivo para la salud hepática, si bien sus efectos pueden ser más perjudiciales que un consumo moderado.

Hay estudios que concluyen que personas con factores genéticos de riesgo y que consumen alcohol de manera puntual, pero en grandes cantidades, tienen hasta seis veces más riesgo de desarrollar cirrosis. Según los últimos datos publicados por el Ministerio de Sanidad (Encuesta ESTUDES), el alcohol es, con amplia diferencia, la droga con mayor prevalencia de consumo entre los estudiantes residentes en España de 14 a 18 años. En este sentido, el 73,9% menciona haber ingerido bebidas alcohólicas en alguna ocasión en su vida. Por otra parte, más de la mitad de los estudiantes de 14 a 18 años ha bebido alcohol recientemente (en los últimos 30 días), observando que el 23,2% de los estudiantes ha experimentado alguna borrachera en este periodo y el 27,9% ha realizado *binge drinking*, es decir, ha tomado 5 o más vasos de bebidas alcohólicas en un intervalo aproximado de dos horas.

Pero lo que más llama la atención es que los estudiantes de 12-13 años obtienen mayoritariamente las bebidas alcohólicas en tiendas de barrio (41,6%), lo que deja patente la facilidad de acceso al alcohol por parte de los menores. “La realidad es que cuanto antes se empieza a beber, más posibilidades hay de generar adicción y acabar en cirrosis. Y eso es de hecho lo que está empezando a ocurrir ya en muchos jóvenes y particularmente en muchas jóvenes mujeres, hasta el punto de que empieza a ser evidente un cambio en el patrón del consumo de riesgo”, afirma el Dr. Manuel Romero, presidente de la Asociación Española para el Estudio del Hígado.

La cirrosis y la hepatitis asociada al alcohol pueden ser las principales consecuencias de este consumo abusivo de alcohol, que unido a factores genéticos como la obesidad y síndrome metabólico, el riesgo es mayor. “El consumo más seguro es 0”, indica Romero, “y para defender esta premisa nos queda aún mucho camino por recorrer desde las instituciones para que nuestros jóvenes no tengan tan fácil acceso al alcohol”.

Una situación a la que hay que poner freno con sensibilización y prevención. La distancia entre las evidencias científicas disponibles en relación con el impacto sobre la salud del consumo del alcohol y la percepción de este impacto por parte de la población es uno de los temas que más preocupa a los especialistas en patologías del hígado, pues la hepatopatía relacionada con la ingesta de alcohol es la que causa más mortalidad en España.

### **Sobre la AEEH**

La AEEH reúne a los profesionales sanitarios y científicos dedicados a la investigación y tratamiento de las enfermedades hepáticas en España. Fundada en 1967, reúne en la actualidad a más de 1.200 médicos, enfermeras, investigadores básicos y otros profesionales sanitarios dedicados a la investigación y la atención de personas con patologías hepáticas en nuestro país.

Más información en [www.aeeh.es](http://www.aeeh.es)

### **Gabinete de prensa de la AEEH**

Celia Ruiz 654746473