

Alcohol: una copa por día ¡sólo di NO!, por Jonathan Ott

2010-03-12 08:00:57



Sólo existe una manera segura, para que alguien pudiese reducir los numerosos y severos daños asociados al consumo de alcohol, ¡Solo di NO! De acuerdo con muchos y diversos estudios, un solo trago por día es hasta saludable y puede extender la vida. Cualquier cantidad por encima copa/cerveza/vaso de vino diaria es dañino para la salud en la medida en que se vaya incrementando la cantidad. Es importante darle perspectivas al asunto. La gente suele moralizar sobre lo supuestamente tóxicas que sean, por ejemplo, la cocaína y la heroína, aunque una dosis de estas drogas sea aproximadamente 25 miligramos o la cuadragésima parte de un gramo. Aun los consumidores más heroicos difícilmente pueden llegar a consumir tres gramos por día; nadie puede consumir sostenidamente 15 gramos por día de cocaína, ni tampoco de heroína (se puede al antojo sustituir aquí cualquier droga)...

He puesto esta cantidad, 15 gramos, porque es la cantidad de alcohol etílico o etanol ($\text{CH}_3\text{CH}_2\text{OH}$) en una copa (33 cl de cerveza de 4,5 grados; 12,5 cl de vino de grados; 3,75 cl de aguardiente de 40 grados, etc.). Tan ordinarias y aceptadas son las copas, que nadie las pone en la báscula contra "la droga". El hígado humano, el órgano encargado de detoxificar drogas u otras sustancias foráneas al cuerpo, no hace tal distinción. De hecho, cocaína y heroína (THC, LSD, MDMA y un larguísimo etcétera) no son tóxicas para el hígado (ni tampoco para el cerebro o el corazón), a la vez que cada copa de alcohol por encima de la muy moderada y diaria copa solitaria, daña especialmente al hígado (conduciendo eventualmente a la cirrosis hepática) y no debemos de olvidar que la palabra intoxicación (el resultado del envenenamiento) es inclusive un sinónimo de borrachera. Hemos abrazado felizmente a la más tóxica de todas las drogas lúdicas (el cigarrillo no cuenta: no coloca, y se trata sólo de un hábito)... ¡hablando de reducir los *daños* del consumo de drogas! Dado el enorme número de consumidores de alcohol, nada relacionado con las drogas podría mejorar más la salud pública que reducir este consumo. La dosis básica es masiva -15 gramos (600 veces la dosis de cocaína o heroína) y el alcohol como cualquier droga provoca tolerancia-, pues, la mayoría de los bebedores, por desgracia, ni siquiera sienten una sola copa.

Pero el límite saludable es precisamente una copa por día. Quiere decir que cualquier beatitud báquica, sin decir estar pedo o totalmente borracho, es a largo plazo dañina para la salud. Inexorablemente, se sigue entonces que no hay manera sana de utilizar el alcohol para colocarse. Quienes desean seriamente reducir los daños asociados con sus hábitos de drogas, forzosamente tendrán que limitarse estrictamente a una copa por día. Si uno no puede hacer esto, mejor dejar de consumir alcohol, y punto. Aunque por defecto de otras drogas en mi adolescencia yo comencé bebiendo alcohol como loco, dejé de hacerlo cuando descubrí cosas mejores. Creo que en los últimos 35 años, he estado ebrio por alcohol, borracho pues, tres o cuatro veces, y puedo fácilmente pasar varios meses sin tomar nada. Me gusta una *chela* (cerveza) después de un trabajo físico sudorífico en época de calor., pero no se me antoja nada cuando hace frío. Igualmente me encanta un poco de buen vino para colocarme. Disfruto de una copa de tequila o whisky muy de vez en cuando. Con semejante uso esporádico y minimalista, yo sí puedo sentir el efecto de una sola copa, sobre todo tragada rápidamente. Me temo que mi ejemplo señala el único camino hacia un uso totalmente sano del alcohol. Por otro lado, no soy abstemio de nada, aparte de la religión... No vivimos en una burbuja estéril, y uno tiene que morir de algo... ¿Por qué ha de ser tan peligrosa una

borrachera de vez en cuando? Para la respuesta hay que consultar los actuarios; esto se ha calculado minuciosamente. No obstante, no cabe duda que uno paga la crápula con tiempo... restando potenciales días de vida sana. Pero a lo mejor mañana ¡me aplastara un autobús, mientras circulo en mi motocicleta!

Se ha buscado largamente algún sustituto sano para el alcohol, todavía en vano. Aldous Huxley lo idealizó en su novela famosa, *Brave New World* (mal traducido como Un mundo feliz, 1932) como soma: "Antes hubo una cosa llamada el Cielo, a la vez que se acostumbraba a beber cantidades enormes del alcohol... Pero solían tomar morfina y cocaína... Se subsidiaron a dos mil farmacólogos en A.F. 178... después de seis años, entraba en producción comercial. La droga perfecta... Eufórica narcótica, agradablemente alucinante... Lo que te hace falta es un gramo de soma>>. Huxley después decía que, de haber sido millonario, hubiese subvencionado a estos dos mil farmacólogos (un millón valía mucho más antaño). Hasta el alquimista psicodélico mismo, Alexander T. *Sasha* Shulgin ha comentado pensativamente sobre la búsqueda del sucedáneo saludable para el alcohol, que sigue siendo una Piedra Filosofal de la farmacología (igual que el opiáceo "no adictivo"). El probablemente quizá insoluble aquí es la naturaleza farmacológicamente "suicida" o "ruidosa" del efecto alcohólico. Su spicoactividad para nada se reduce a una acción nítida sobre determinado receptor. De hecho, todavía no se entiende bien la psicofarmacología de los anestésicos generales como alcohol. Se supone que su actividad no depende de una geometría molecular específica, sino muy generalmente de su subunidad y tamaño molecular; se teoriza que el alcohol y otros compuestos anexos ejercen sus efectos sobre la conciencia por poder disolver en las membranas de las neuronas o células nerviosas, alterando así su permeabilidad a los iones, la cual es la base de la neurotransmisión. Forzosamente sí tiene efectos sobre algunos receptores, especialmente el GABA-A, que es un canal de iones de cloruro, que es donde actúan diversos sedantes, como las benzodiacepinas (tipo diazepam o valium), valeriana y kava (*Piper methysticum*). En todo caso, el efecto psicotrópico del alcohol se debe literalmente a una "intoxicación" masiva o envenenamiento de las membranas, y sus efectos para nada se limitan al cerebro.

Hablando del kava, de uso muy extendido por la Oceanía (son rizomas de una pimienta, tradicionalmente mascados y escupidos para elaborar una infusión en agua; del género de pimienta negra y la hoja de betel que se mastica con la nuez de betel), ésta se ha descrito como un cóctel sin resaca. De hecho, el interés de la industria farmacéutica en el kava fue clave en la organización de la primera conferencia sobre plantas psicotrópicas, en San Francisco, en enero de 1967 (¡patrocinada por el Gobierno de Estados Unidos!). Uno de los ponentes describió sus propios ensayos de kava así: "Fue social, pero el efecto global fue soltar las lenguas para conversar hasta muy tarde en la noche, sin ninguna resaca al otro día ". Se informó sobre los últimos estudios de la fotoquímica y farmacología de la kava, basada en compuestos pirona o lactona, sobre todo metisticina, dihydrometisticina y kavaína. La industria farmacéutica perdió su interés al haber establecido las altas dosis requeridas de las kavalactonas, típicamente entre 0,8 y 1,2 gramos, las cuales conducen a efectos secundarios y sobre todo a un tipo de reacción cutánea alérgica común entre consumidores habituales de la bebida tradicional (la piel amarillenta, karatinosis). No obstante, ha habido renovado interés dentro de la medicina herbolaria, dada la fuerte demanda para sedantes en general, sobre todo los que funcionan muy bien como el kava –hasta existen preparaciones de kavaína y otros kavalactonas-. Naturalmente, siendo una medicina eficaz, las autoridades sanitarias de la Unión Europea han controlado los medicamentos basados en kava, disponibles sólo con fórmula médica. Sobre todo en Australia hubo una época de entusiasmo para dar kava a los aborígenes alcohólicos, un tipo de "metadona etanólica". Como era de esperar los aborígenes se entusiasmaron demasiado con este sucedáneo, actualmente considerado allí como droga de "abuso".

He tenido amigos que consideraron al GHB (gamma-hidroxi butirato) como sustituto ideal para el alcohol. Un amigo íntimo que a sido alcohólico durante toda su vida adulta pasó un tiempo tomando GHB en vez de aguardiente (llega a consumir una botella de aguardiente por día). Lo he probado y es igual que una borrachera alcohólica. Pero más agradable; siendo el problema un asunto de todo o nada; una dosis imperceptible o andar tambaleándose. Para un tercero, no hay nada para escoger entre alcohol y GHB.

Cada noche, entonces, mi amigo se quedó súper borracho por GHB, terminando durmiendo despatarrado en el piso a mitad de un DVD y cosas así. Aunque menos tóxico que el alcohol, GHB sigue siendo demasiado tóxico para mí. La muerte reciente de Richi Moscher, un conocido escritor alemán, irónicamente autor de *Too much; erste Hilfe bei Drogenvergiftungen* (en español, *Demasiado; primeros auxilios para envenenamiento por drogas*), aparentemente se debió a su uso de GHB. Tres días antes de su muerte había dicho a su novia (médico): “GHB es la primera droga que no puedo dejar”. Así se puede considerar al GHB como sucedáneo seguro para el alcohol. El único sustituto potencial que podía recomendar a la gente es Valium (diazepam) u otra benzodiacepína. A mi juicio tiene efectos parecidos a los del alcohol, es producto natural y de hecho ocurre en el cerebro humano (igualmente su metabolito activo, desmetildiazepam) y es escasamente tóxico. Se ha informado sobre varios intentos fracasados de suicidio con benzodiacepínas, ¡incluído el de un exdirector de la CIA! (los suicidas frustrados se despiertan apenados a los dos o tres días). Por otro lado, sí produce una fuerte dependencia física e, irónicamente, lo peligroso de semejantes sedantes (sobre todo los barbitúricos) ¡es eliminar repentinamente su suministro a personas dependientes! Con todo, para reducir los daños del uso de alcohol, mi mejor consejo es; ¡sólo di NO!