

# Los aparentes beneficios del consumo moderado de alcohol podrían deberse a sesgos en los estudios observacionales

Apparent benefits of moderate alcohol consumption may be attributable to bias in observational studies

## Comentado de:

Stockwell T, Zhao J, Clay J, et al. *J Stud Alcohol Drugs*. 2024;85(4):441-452.

doi:10.15288/jsad.23-00283. PMID: 38289182<sup>1</sup>

## Resumen estructurado

### Objetivo

Identificar características de estudios que podrían sesgar las estimaciones del riesgo de mortalidad asociado al consumo moderado de alcohol.

### Diseño y fuente de datos

Estudio basado en un conjunto de 107 estudios de cohorte identificados a partir de la revisión y metaanálisis previamente publicada por Zhao et al. (2023)<sup>2</sup>, que incluyó 87 estudios originalmente recopilados por Stockwell et al. (2016)<sup>3</sup> y 20 estudios adicionales publicados hasta julio de 2021<sup>2</sup>. Las fuentes de información incluyeron búsquedas sistemáticas en PubMed y Web of Science, así como la verificación cruzada de listas de referencias de metanálisis anteriores.

### Selección de estudios y extracción de datos

Fueron elegibles las investigaciones originales publicadas en inglés en revistas con revisión por pares, de diseño prospectivo, que evaluaran al menos dos niveles de consumo de alcohol y reportaran riesgos de mortalidad por todas las causas en población general, excluyendo aquellos centrados en personas con enfermedades específicas o patrones problemáticos de consumo.

Tres codificadores extrajeron los datos de forma independiente, resolviendo discrepancias en conjunto con el investigador principal.

Los autores realizaron metanálisis formales para subgrupos predefinidos de estudios de menor o mayor calidad, según seis criterios metodológicos vinculados al riesgo de sesgo, especialmente en la definición del grupo de referencia de abstinentes. Se consideraron de mayor calidad aquellos que: evitaban incluir exbebedores o bebedores ocasionales como abstemios, reclutaban cohortes jóvenes

seguidas hasta al menos los 56 años, excluían participantes con enfermedades previas, medían el consumo de alcohol en los últimos 30 días, y controlaban por tabaquismo y nivel socioeconómico.

El consumo moderado fue definido como entre una bebida por semana (>1,30 g de etanol/día) y dos bebidas diarias (<25 g de etanol/día).

### Resultados principales

Los 107 estudios incluyeron 724 estimaciones sobre el consumo de alcohol y mortalidad para 4.838.825 participantes, con 425.564 muertes registradas.

Los estudios con cohortes más jóvenes y separación de exbebedores y bebedores ocasionales de abstinentes estimaron riesgos similares para bebedores moderados (riesgo relativo [RR] 0,98; intervalo de confianza [IC] del 95% 0,87 a 1,11) respecto a los abstinentes. Los estudios que no cumplieron estos criterios estimaron un riesgo significativamente menor para bebedores moderados (RR 0,84; IC 95% 0,79 a 0,89). Los análisis exploratorios mostraron que los estudios que habían controlado por tabaquismo y/o nivel socioeconómico reportaron riesgos significativamente menores. No obstante, para cohortes de no fumadores, el RR medio fue superior a 1,0 (RR 1,16; IC 95% 0,91 a 1,41).

### Conclusiones

Los estudios que presentan sesgos de selección por tiempo de vida pueden producir asociaciones que aparentan ser beneficiosas para la salud, aunque en realidad no lo sean. Este tipo de sesgo es común en la epidemiología del alcohol y dificulta la transmisión precisa de los riesgos asociados al consumo. Se recomienda que futuras investigaciones analicen cómo el tabaquismo influye en la relación entre el consumo de alcohol y la mortalidad.

### Fuente de financiamiento

Centro Canadiense sobre Uso de Sustancias y Adicciones, como parte de un contrato para el desarrollo de la nueva Guía Canadiense sobre Alcohol y Salud.

L M M J V S D  
1 2 3 4  
5 6 7 8 9 10 11  
12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25  
26 27 28 29 30 31

Pronóstico

## Comentario

Diversos estudios observacionales han sugerido posibles efectos beneficiosos del consumo moderado de alcohol para la salud, particularmente en relación con las enfermedades cardio-vasculares<sup>4,5</sup>. En especial, se ha destacado la conocida *curva en J*, que representa una disminución inicial seguida de un incremento en el riesgo estimado de mortalidad a medida que aumenta la cantidad habitual de alcohol consumida en comparación con quienes no beben<sup>6</sup>.

Sin embargo, estudios recientes han cuestionado estas conclusiones debido a la frecuente presencia de sesgos metodológicos<sup>2</sup>. La presente revisión sistemática de estudios de cohorte muestra cómo ciertos sesgos metodológicos en estudios observacionales pueden generar la falsa percepción de beneficios asociados al consumo moderado de alcohol<sup>1</sup>. Entre los más influyentes se encuentran los sesgos de selección a lo largo de la vida (*lifetime selection bias*), que se refieren a errores sistemáticos en los estudios observacionales originados en la forma de seleccionar o categorizar los participantes a lo largo de su vida, que pueden no representar de manera adecuada a la población general debido a cambios en sus hábitos o estado de salud a través del tiempo. En el contexto de los estudios sobre consumo de alcohol y mortalidad, los sesgos de selección a lo largo de la vida pueden ocurrir cuando el grupo de referencia de abstemios está sesgado hacia personas que han dejado de beber o han reducido su consumo por razones de salud, y que por estas razones tienen peor pronóstico, lo que genera una falsa percepción de beneficios para la salud asociados con el consumo moderado de alcohol<sup>7,8</sup>.

Este estudio<sup>1</sup> destaca la necesidad crítica de aplicar controles metodológicos rigurosos, ya que los sesgos acumulados durante la vida pueden distorsionar de manera considerable los resultados, en especial en estudios que no separan en forma adecuada a ex bebedores y bebedores ocasionales del grupo abstemiente. Factores como el tabaquismo y el nivel socioeconómico, que también están asociados con la mortalidad, pueden sesgar aún más las asociaciones observadas si no se controlan o incorporan en forma correcta al modelo de inferencia causal.

Entre las limitaciones en la conducción de la revisión sistemática destacan que la búsqueda sólo se haya realizado en PubMed, Web of Science y listas de referencias de metanálisis previos, además de la restricción a estudios publicados en inglés. Los análisis exploratorios bivariados iniciales no fueron controlados por múltiples características del estudio, y muy pocos estudios cumplieron con los criterios establecidos de mayor calidad. Por otro lado, muchos estudios habían sondeado los niveles de consumo de alcohol durante la semana o días anteriores dificultando la determinación precisa del nivel de consumo de alcohol, y las categorías de consumo diario de alcohol (bajo, medio y alto) fueron demasiado amplias.

### Conclusiones del comentador

Los estudios considerados de buena calidad, aunque escasos, no evidencian una reducción significativa en el riesgo de mortalidad entre los consumidores moderados de alcohol. Asimismo, en los estudios en personas no fumadoras no mostraron la clásica *curva en J*. Se requiere extrema precaución al interpretar estudios epidemiológicos sobre el consumo de alcohol. Las nuevas investigaciones debieran estar diseñadas de manera que permitan esclarecer estas asociaciones, cumpliendo con los estándares de calidad metodológica identificados en este análisis.

Publicado el 06/06/2025

### Agustín Ciapponi

[Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria, Hospital Italiano de Buenos Aires; Cochrane Argentina, Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria. [aciapponi@gmail.com](mailto:aciapponi@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0001-5142-6122>]

Ciapponi A. Los aparentes beneficios del consumo moderado de alcohol podrían deberse a sesgos en los estudios observacionales. *Evid Actual Pract Ambul*. 2025;28(2):e007163. Available from: <https://doi.org/10.51987/evidencia.v28i3.7163>.

**Comentado de: Stockwell T, Zhao J, Clay J, et al. Why do only some cohort studies find health benefits from low-volume alcohol use? A systematic review and meta-analysis of study characteristics that may bias mortality risk estimates.** *J Stud Alcohol Drugs*. 2024;85(4):441-452. doi:10.15288/jsad.23-00283. PMID: 38289182



Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional  
(CC BY-NC-SA 4.0)

## Referencias

1. Stockwell T, Zhao J, Clay J, et al. Why do only some cohort studies find health benefits from low-volume alcohol use? A systematic review and meta-analysis of study characteristics that may bias mortality risk estimates. *J Stud Alcohol Drugs*. 2024;85(4):441-452. [doi:10.15288/jsad.23-00283](https://doi.org/10.15288/jsad.23-00283) PMID: 38289182
2. Zhao J, Stockwell T, Naimi T, et al. Association between daily alcohol intake and risk of all-cause mortality: A systematic review and meta-analyses. *JAMA Netw Open*. 2023;6(3):e236185. [doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.6185](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.6185) PMID: 37000449
3. Stockwell T, Zhao J, Panwar S, et al. Do "Moderate" Drinkers Have Reduced Mortality Risk? A Systematic Review and Meta-Analysis of Alcohol Consumption and All-Cause Mortality. *J Stud Alcohol Drugs*. 2016;77(2):185-98. [doi:10.15288/jsad.2016.77.185](https://doi.org/10.15288/jsad.2016.77.185) PMID: 26997174
4. Ronksley PE, Brien SE, Turner BJ, et al. Association of alcohol consumption with selected cardiovascular disease outcomes: a systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2011;342:d671. [doi:10.1136/bmj.d671](https://doi.org/10.1136/bmj.d671) PMID: 21343207
5. Baliunas DO, Taylor BJ, Irving H, et al. Alcohol as a risk factor for type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Care*. 2009;32(11):2123-2132. [doi:10.2337/dc09-0227](https://doi.org/10.2337/dc09-0227) PMID: 19875607
6. Fillmore KM, Kerr WC, Stockwell T, et al. Moderate alcohol use and reduced mortality risk: Systematic error in prospective studies. *Addict Res Theory*. 2006;14(2):101-132. [doi:10.1080/16066350500497983](https://doi.org/10.1080/16066350500497983) PMID: 17478320
7. Naimi TS, Stockwell T, Zhao J, et al. Selection biases in observational studies affect associations between "moderate" alcohol consumption and mortality. *Addiction*. 2017;112(2):207-214. [doi:10.1111/add.13451](https://doi.org/10.1111/add.13451) PMID: 27316346
8. Fillmore KM, Stockwell T, Chikritzhs T, et al. Moderate alcohol use and reduced mortality risk: systematic error in prospective studies and new hypotheses. *Ann Epidemiol*. 2007;17(5 Suppl):S16-23. [doi:10.1016/j.annepidem.2007.01.005](https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2007.01.005) PMID: 17478320