

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Taras.chaban / Shutterstock

# ¿Sabemos lo que bebemos? La importancia del etiquetado de las bebidas alcohólicas

Publicado: 3 abril 2023 18:22 CEST

**Iñaki Galán Labaca**

Médico epidemiólogo. Área: factores de riesgo de enfermedades crónicas, Instituto de Salud Carlos III

El consumo de alcohol es uno de los factores que contribuye con más peso a la carga de enfermedad, tanto a nivel mundial como en nuestro entorno. Por ejemplo, es responsable del 5,7 % de la mortalidad total en los países de Europa occidental y del 5,3 % en la región de Latinoamérica y del Caribe.

En España, el número medio anual de muertes atribuibles al alcohol durante el periodo 2010-2017 en personas mayores de 14 años fue de 15 489, lo que representa un 4 % de la mortalidad general. Además, se trata de una mortalidad prematura, ya que uno de cada dos fallecimientos se produce en personas menores de 75 años.

Evidentemente, esta carga de enfermedad es directamente proporcional a la cantidad de consumo de alcohol, que en España está muy normalizado. Según los datos de la encuesta EDADES 2020, el 18,6 % de la población de entre 15 y 64 años presentaba un consumo de alcohol por encima del considerado de bajo riesgo, es decir, superior a 10 y 20 gramos al día en mujeres y hombres, respectivamente. 10 gramos corresponderían al consumo de una caña de cerveza o una copa vino.

En la población joven, la encuesta ESTUDES 2021 muestra que más de la mitad de los estudiantes de 14 a 18 años había bebido alcohol en los últimos 30 días. Y uno de cada cuatro había experimentado alguna borrachera en este periodo.

## **¿Sabemos lo que bebemos cuando tomamos alcohol?**

El etiquetado es un derecho de los consumidores para disponer de información de los productos que compran: la lista de ingredientes de una bebida puede alertar de la presencia de sustancias potencialmente dañinas. Además, tanto la información nutricional como del contenido de calorías permiten a los consumidores planificar mejor la dieta y mantener un estilo de vida más saludable.

Pocos consumidores conocen que las bebidas alcohólicas son una fuente importante de calorías. Volviendo a España, cerca del 3 % del total de la ingesta calórica proviene del consumo de alcohol, cuando, por ejemplo, el aporte de los refrescos azucarados es del 2 %. Hay que tener en cuenta que una lata de cerveza o una copa de vino aportan aproximadamente 120 calorías, lo que se gasta corriendo unos 13 minutos.

Además, existen evidencias de que las etiquetas nutricionales en alimentos y bebidas no alcohólicas favorecen la elección de opciones más saludables, mejorando los patrones dietéticos.

En el caso de las bebidas alcohólicas, el etiquetado formaría parte de una estrategia integral de mejorar la información y educación de los consumidores para prevenir y reducir el daño asociado al consumo de alcohol.

## **¿Qué dice la normativa europea?**

En Europa, las bebidas alcohólicas con un grado alcohólico superior a 1,2 % no tienen obligación de incluir información nutricional. Supone una enorme contradicción que, por ejemplo, una cerveza sin alcohol tenga que estar perfectamente etiquetada mientras que otra con contenido alcohólico, no.

En el caso de que la empresa quiera incluirla voluntariamente tiene dos opciones: facilitar solo el valor calórico o describir toda la información nutricional obligatoria completa. En los países miembros de la Unión Europea, solo Irlanda exige por ley informar de los valores nutricionales de las bebidas alcohólicas.

En marzo de 2017, la Comisión Europea elaboró un informe considerando el etiquetado obligatorio de estos productos. En el documento se citaban dos estudios relacionados con el conocimiento del consumidor: después de ser informados del valor energético de las bebidas, uno de cada dos entrevistados quería disponer de esa información a la hora de comprar los productos alcohólicos.

Los consumidores valoraban que los datos nutricionales debían incluirse en las bebidas independientemente de que tuvieran contenido alcohólico o no.

## **¿Es la autorregulación la solución?**

La industria alcoholera ha sido siempre muy reticente a incluir información nutricional en sus productos. Ahora ha reaccionado reconociendo el derecho de los consumidores a conocer esas características y los ingredientes de las bebidas alcohólicas, pero en un marco de autorregulación.

La Comisión invitó a esta industria a desarrollar una propuesta, que fue presentada en marzo de 2018 y respondía de forma desigual según los sectores.

Así, el sector de bebidas espirituosas se comprometió a que el 66 % de sus productos estarían etiquetados para finales de 2022; el sector cervecero asumió el 100 % para la misma fecha; y el sector del vino dejó la opción abierta a cada empresa de informar a través del etiquetado del producto o en su página web.

Ante la pregunta de si se está cumpliendo o no la regulación voluntaria una vez finalizado el periodo de aplicación, todavía no se puede contestar a falta de datos objetivos, pero si examinamos los envases de las bebidas comprobaremos que no se espera encontrar resultados muy positivos.

En consecuencia, si falla la autorregulación, debería aprobarse una regulación obligatoria sin dilación. El alcohol causa una importante carga de enfermedad y el consumidor tiene derecho a recibir información de forma objetiva de los ingredientes incluidos en las bebidas alcohólicas y su contenido calórico, así como del prácticamente nulo valor nutricional que aportan.

---

*Artículo escrito con el asesoramiento de la Sociedad Española de Epidemiología.*

---