

Solo el 8% de los adolescentes toman alcohol cada semana, una tercera parte de los que lo hacían a su edad en 2006

## El encanto abstemio de la juventud

KARELIA VÁZQUEZ, Madrid  
"Gente que parece normal y luego no bebe", ese era un chiste clásico en las redes sociales de 2010. Una década después, la generación siguiente, más informada y preocupada por su salud, se reta para disfrutar de la vida sin alcohol, hace alarde de sobriedad en las redes sociales y bebe mucha agua con gas y bebidas energéticas: la llamada generación centennial, integrada por los nacidos ya en el siglo XXI, es la más sobria de la historia. Los datos de un estudio internacional de HBSC, un proyecto auspiciado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), muestran que los adolescentes beben menos que nunca. Solo el 8% toma alcohol cada semana, una tercera parte de los que tenían su edad en 2006. Además, el 76% cree que tomarse 5 o 6 copas un fin de semana puede causar "bastantes problemas".

Se lleva la sobriedad, pero una nueva, por razones de salud física y mental, y sin estigma: no necesita haber sido adicto para querer estar sobrio. Un estudio llevado a cabo en el Reino Unido detectó que los jóvenes de entre 16 y 25 años veían bien ser abstemio. Un 26% no bebe nada de alcohol. En la generación anterior, los que hoy tienen entre 55 y 74 años, solo el 15% se podían calificar como abstemios. En Estados Unidos, otro estudio de 2020 constata que el número de universitarios que no beben alcohol ha pasado del 20% al 28% en una década. Y entre los que prueban el alcohol, el 27% solo se lo permite una vez al mes y el 25% bebe una a la semana.

"De lunes a viernes, agua con gas, y la cerveza solo para el fin de semana". Así ha organizado su calendario social Nuria B. de 21 años. Un alarde de disciplina para reducir su consumo de alcohol. "Cuando fluía, como dicen mis amigos, me iba a casa cada día con un par de cañas en el cuerpo". Alicia L., de 26, ha optado por una estrategia minimalista: una copa de vino por cena. "La alargo con la conversación y estoy atenta a que el camarero no venga por detrás a rellenarla copa con nocturnidad y alevosía". Cuando no quiere beber, Sophie (25 años) se pide agua con gas en un vaso de cristal grueso, como de whisky. "Muy fría y con una rodaja de limón. Los rituales son importantes para el autoengaño", asegura.

Los miembros de esta generación han sido los primeros, pero no los únicos, en aceptar desafíos o apuntarse a corrientes para evitar beber por defecto. Un abundante cuerpo de tendencias, retos, diarios abstemios y ejercicios los ayudan a estar más atentos respecto al alcohol que consumen. Han desactivado el piloto automático y cuentan cada caña co-

mo quien cuenta calorías (y es que son calorías). No son abstemios, los que dominan el inglés se llaman a sí mismos "bebedores conscientes". Los que no, dicen simplemente que se "cuidan".

A la periodista inglesa Rosamund Dean se le adjudica la creación del término *Mindful Drinking*. En 2017 publicó un libro donde explicaba sus estrategias para dejar de entender el consumo de alcohol como un hábito y una obligación social. El libro, estructurado como un diario, describe sus tácticas para dejar de beber por hábito. "Nunca me plan-

do, no bebía más de dos noches seguidas y nunca acababa muy borracha. Aun así, tenía dos problemas: "Bebía más de lo que quería y no era capaz de decir que no". La filosofía de su libro invita a cuestionar cada impulso de beber: ¿Por qué esta cerveza y por qué ahora? Warrington cree que observar con atención nuestra relación con el alcohol conduce a estrategias de consumo más conscientes.

Más tarde, la escritora fundó el Club Soda, un circuito de bares y clubs y una comunidad digital para entrenarse para ser abste-

mio, o al menos, para beber con orden. Más o menos la mitad de sus 70.000 miembros están más interesados en convertirse en bebedores moderados que en abstemios absolutos. El club ha tenido un crecimiento consistente en Estados Unidos, con muchas personas en la veintena preocupadas por el impacto del alcohol en su salud mental.

Felipe Romero es socio de *The Cocktail*, un auténtico observatorio de tendencias. El cambio de tendencia en el consumo de alcohol lo observa en el crecimiento de las bebidas *light* y en la expan-

namiento: un 17% respecto al mismo periodo del año anterior. "Aquí nos bebemos las calorías", ilustra el dietista y nutricionista Julio Basulto, y remata: "Consumimos más calorías provenientes del alcohol que de las legumbres", añade.

¿Un consumo moderado es una buena estrategia con el alcohol? ¿Son útiles las técnicas de meditación para beber menos? La evidencia científica es limitada. En 2017, un experimento examinó los resultados de dar 11 minutos de técnicas de *mindfulness* (atención plena) a 68 grandes bebedores en Reino Unido que, efectivamente, consiguieron en la semana siguiente reducir significativamente su consumo. "La micro-dosis de meditación los pudo haber ayudado a regular sus emociones y a confiar en las técnicas de atención plena, cuando normalmente habrían recurrido al alcohol para lidiar con el estrés", escribió el autor principal, Sunjeev Kamboj, profesor de Psicología del University College de Londres.

Basulto preguntaba recientemente en una charla: ¿Es sana esa copa de vino diaria? La pregunta, irónica y retórica, fue respondida por él mismo con cifras contundentes. Una investigación publicada en la revista *European Journal of Public Health* atribuye al consumo leve o moderado de alcohol cerca de 23.000 casos de cáncer diagnosticados en Europa en 2017. Casi la mitad de ellos fueron tumores de mama. El estudio precisa que más de un tercio de los cánceres atribuibles a un consumo leve o moderado de alcohol afectaban a personas que bebían "menos de una bebida estándar por día". Otro trabajo de 2021 publicado

en *The Lancet Oncology* constata que el "consumo moderado", por ejemplo, menos de dos cervezas diarias, causa más de 100.000 cánceres anuales. Incluso un consumo bajo, menos de 10 gramos diarios de alcohol, se relaciona con más de 40.000 tumores.

El Fondo Internacional para la Investigación del Cáncer (WCRF por sus siglas en inglés) advierte de que "las bebidas alcohólicas de todo tipo tienen un impacto similar sobre el riesgo de cáncer, ya sean cervezas, vinos, licores o cualquier otra fuente de alcohol". Además, señala que "no existe un umbral de consumo por debajo del cual no aumente el riesgo, al menos para algunos cánceres". Un megaestudio que agrupa 1.500 investigaciones compiladas por el Instituto de Salud Carlos III también avala la teoría de consumo cero y alerta contra el mensaje erróneo del consumo "responsable". El consumo cero es la única estrategia saludable, aunque no sea la más popular y divertida. La transgresión es no beber.



Adolescentes comprando refrescos en una tienda de licores en la playa del Arenal, en junio de 2021 en Mallorca. / FRANCISCO UBILLA

teé dejarlo del todo porque me gusta disfrutar de un vino en una cena o de una copa de champán con amigos", aclara en el libro. Para ella, el punto de inflexión fue la maternidad. "Como no bebí durante los embarazos, pude darme cuenta de todo el dinero que me gastaba en vino. Además, llevar una resaca es muy duro con un niño", cuenta. Ahora, antes de beber se hace esta pregunta: ¿Voy a recordar este vino con alegría o con arrepentimiento? La nueva Rosamund bebe dos o tres veces a la semana. A veces, menos.

Los jóvenes también abrazan la cultura "sobria y curiosa", que consiste en explorar modos de pasárselo bien con cero alcohol en sangre. En la red social TikTok triunfan los mensajes que fomentan una vida sin tanto alcohol.

El concepto apareció por primera vez en 2018 en el libro *Sober Curious* (sobrio curioso, en inglés) de la escritora Ruby Warrington, donde afirmaba que su consumo de alcohol era controla-

Cada vez son más los que optan por agua con gas, bebidas 'light' y energéticas

Incluso el consumo ético bajo se vincula con el diagnóstico de cáncer

sión de las bebidas energéticas. "Esta generación está menos vinculada al alcohol que la de hace 15 años". Romero también constata "un consumo de alcohol más reposado". Y lo explica por la proliferación de nuevos "acompañantes" del alcohol, entre ellos las shishas (pipas de agua para fumar), que generan un ritual que reduce la impulsividad.

La idea del consumo moderado se hizo aún más atractiva tras la pandemia, cuando las cifras mostraron un dramático aumento del consumo de alcohol en los domicilios. Es lo que sigue viendo cada día en su consulta la nutricionista Itziar Dagón: "Hemos aprendido a beber solos en casa", lamenta. Un estudio de la consultora IRI que compara las cifras de ventas de alcohol, aperitivos salados, dulces y chocolates en siete países europeos (Alemania, Francia, España, Grecia, Italia, Países Bajos y el Reino Unido) revela que en España creció más que en ningún otro sitio el consumo de vino durante los meses del confi-