

# Las Últimas Noticias

Bioquímico, nutricionista, neuróloga y barman analizan el trago del momento

## ¿Puede el pisco sour provocar lagunas mentales? Así actúa en su cerebro

Factores genéticos, de alimentación y de la rapidez y cantidad con que se tome influirán. Como es tan dulce, encubre el alcohol y la sensación de embriaguez.

MARCELO POBLETE

El pisco sour ha estado en el centro de la atención. Este popular cóctel, conocido por lo refrescante y su irresistible dulzura, parece haber jugado un papel crucial en líos judiciales recientes, lo que plantea una pregunta interesante e inevitable: ¿Cómo afecta el pisco sour en el cuerpo? ¿Tendrá la capacidad de borrar la memoria?

Para entender cómo actúa un sour peruano, es necesario saber sus ingredientes: pisco, jugo de limón, clara de huevo, jarabe de goma y hielo. Su textura espumosa, gracias a la clara de huevo, y su dulzura derivada del jarabe, pueden engañar al bebedor, haciendo subestimar la cantidad de alcohol que está consumiendo. Es la primera clave.

### Estudio

Hay escasos estudios científicos específicos sobre el pisco sour como bebida alcohólica en particular y cómo actúa en el organismo, ya que la mayoría de los estudios se enfocan en los efectos generales del etanol (alcohol) y cómo este se metaboliza en el cuerpo humano, como "El alcohol en el cuerpo" (lo puede revisar en este link <https://goo.su/wYGT>). Sin embargo, otro estudio reciente (<https://goo.su/wDzcpX>) observó cómo se metaboliza el alcohol en hombres y mujeres después de consumir un pisco sour. Participaron 22 anestesiólogos que tomaron una copa con 22,4 gramos de alcohol. Se realizaron mediciones de alcoholemia a intervalos regulares (5, 10, 15, 30, 45, 60 y 90 minutos) para determinar cómo se metabolizaba el alcohol en el cuerpo. Los resultados mostraron que las mujeres alcanzaron niveles más altos de alcohol en sangre que los hombres. Además, se identificó un modelo de eliminación saturable del alcohol, lo que implica que la dosis debe ajustarse según el peso y género del individuo.

### Irse por lo dulce

En el estudio "El alcohol en el cuerpo", se explica que el etanol (como



El alcohol interfiere con el glutamato, un neurotransmisor necesario para la memoria, y reduce la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones, lo que es esencial para aprender.

del pisco sour) sigue los mismos mecanismos de absorción y metabolización que cualquier otra bebida alcohólica y sus efectos, en el cerebro al ralentizar la comunicación entre las neuronas. En cuanto al sabor, la doctora María Isabel Oliver, directora de la carrera de Ingeniería en Biotecnología de la Unab, dice que lo dulce "enmascara el sabor más fuerte o amargo que pueda tener el alcohol. Lo que hace que la percepción del contenido sea menor y se ingiera mayor cantidad en menos tiempo" y agrega otro punto: "El dulzor reduce los efectos inmediatos del alcohol, como empezar a sentirse mal o estar

incómodos, por lo tanto, la persona bebe más antes de sentir esos signos físicos".

### Lagunas mentales

En la investigación "Intoxicación alcohólica y cognición: implicaciones sobre los mecanismos y las estrategias terapéuticas" (<https://goo.su/oBXn>) se explica cómo el alcohol afecta la actividad cerebral en regiones clave para la memoria. Sobre el caso de sour peruano en específico, María Lorena Oróstica, directora Centro de Investigación Biomédica UDP, consigna que el pisco sour peruano, como suele llevar jarabe

de goma y clara de huevo, pero "no hay evidencia directa que demuestre que estos ingredientes, juntos o por separado, tengan efecto en la absorción de alcohol o en su metabolismo", pero sí el alcohol en exceso puede el provocar lagunas mentales.

### Absorción

Para Betsabé Gajardo, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, mientras mayor sea la graduación del alcohol (fermentados a destilados), más rápida es la absorción en el organismo y, "a medida que el hígado lo va degradando, el alcohol queda en el torrente sanguíneo y circula en él. Un factor importante en la metabolización es la alimentación". Sobre si acompañar tragos con alimentos con aceite, como las papas fritas, impiden la embriaguez, dice que, no, "solo ralentizan".

### Apagón neuronal

El alcohol interfiere con el glutamato, un neurotransmisor necesario para la memoria, y reduce la capacidad del cerebro para formar nuevas conexiones, lo que es esencial para aprender. Esto también disminuye la actividad en el hipocampo, lo que provoca dificultades para recordar cosas a corto plazo, como las lagunas mentales o "apagones". La neuróloga de Clínica las Condes, Evelyn Benavides, explica que en exceso, el alcohol produce "disminución de la memoria en forma transitoria o permanente y depende de la cantidad, la rapidez o si es con o sin alimentos. Actúa disminuyendo la transmisión eléctrica entre neuronas, enlenteciéndolas más en las áreas profundas del cerebro como los hipocampos, donde se almacena una parte importante de la memoria".

### Medidas

Un sour normal tiene 180 ml, la catedral 330 ml y el vaticano 480 ml, por lo que un solo vaso de este último podría embriagar fácilmente. Como referencia, en Chile, el límite legal para consumir es de 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre, y un solo sour clásico ya podría acercarlo a ese límite. Francisco Barrios, barman experto en coctelería, dice que el pisco chileno, en general, parte en los 35 grados. El peruano en los 42. "La fórmula del pisco sour peruano es 3 onzas de pisco, 1 de jugo de limón y 1 de jarabe de goma", dice Barrios, agregando que la clara de huevo "le da espesura" a la mezcla, y crea esa textura espumosa tan característica de este cóctel. Barrios destaca que el pisco peruano tiende a tener "una mayor graduación alcohólica" que su contraparte chilena. Esto se debe, explica, a que "el pisco peruano se destila una sola vez, en un solo alambique", lo que resulta en una bebida más concentrada y de mayor potencia alcohólica.

MARICELA GUERRENO