

VINO Y SALUD

El vino siempre ha sido un alimento, en opinión de los científicos y de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud. No obstante, no fue hasta los años 90 cuando se empezó a hablar de los efectos beneficiosos del consumo moderado de vino, gracias a un estudio coordinado por la OMS en 16 países europeos.

Unos mil componentes, aproximadamente, se han identificado en el vino. Agua y alcohol etílico son los más abundantes y conocidos, pero también contiene glicerol, ácido tartárico, ácido málico, azúcares reductores, potasio, magnesio, sodio, vitaminas, polifenoles y taninos, entre muchos más. Cada uno cumple una misión y juega un papel, y seguramente por eso, Pasteur llegó a la conclusión de que es "la más higiénica y sana de las bebidas". Algunos son nutrientes bien conocidos, otros son responsables de aromas, sabores, texturas y colores, y otros tienen importantes efectos positivos en la salud.

Aunque todavía desconocemos muchas cosas, cada vez se sabe más del vino y curiosamente, cada vez se descubren más efectos beneficiosos.

Porque este producto, si se bebe como es debido, si se disfruta con él y se siente como parte de nuestra cultura, es un importante alimento que forma parte de la Dieta Mediterránea, que sin vino, es menos "mediterránea" y más "dieta".

Efecto protector del vino sobre el sistema cardiovascular:

Según el estudio Efectos del consumo moderado de vino y de ginebra sobre los marcadores sistemáticos de la arteriosclerosis, realizado en el Hospital Clínico de Barcelona por el prestigioso equipo del Dr. Urbano, beber vino con moderación disminuye la mortalidad por infarto y enfermedades cardiovasculares en general, reduciendo el colesterol. Además, el vino (a diferencia de la ginebra) es un poderoso antioxidante y antiinflamatorio, por su contenido en polifenoles, por lo que actúa como inhibidor en las primeras fases de la arteriosclerosis.

El vino en el control de la hipertensión:

Los hombres con hipertensión, en edad comprendida entre 40 y 84 años, y que habitualmente consumen vino de manera moderada, muestran un 44% menos de riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Lo demuestra el estudio realizado en el Worcester Medical Center de Massachusetts, sobre 14125 hombres, y publicado en Archives of Internal Medicine. →

Efectos anticancerígenos del vino:

Son sobradamente conocidos los efectos protectores del vino frente al cáncer de próstata y ovario, así como para combatir enfermedades crónicas de pulmón. Más recientemente, un estudio publicado por la revista médica británica Thorax revela otro efecto positivo en el cáncer de pulmón, gracias a las propiedades antioxidantes de los taninos y al resveratrol, un potente polifenol que provoca la disminución de la metástasis. Por lo que se refiere a la prevención del cáncer de mama, el extracto del vino ha mostrado una importante acción inhibidora de la enzima aromatasas, lo cual permite frenar el desarrollo tumoral. Finalmente, se ha comprobado también una menor incidencia de Alzheimer y demencia senil en ancianos que beben vino, debido a la acción del resveratrol dificultando la formación de placas cerebrales.

La nueva pirámide nutricional incluye vino y cerveza

Por primera vez la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) ha introducido el consumo moderado y opcional de bebidas alcohólicas de baja graduación como el vino, la cerveza o la sidra, en la pirámide nutricional, así como en su Guía de la Alimentación Saludable, redactada por 20 expertos en nutrición en 2004.

Según la SENC, un elevado porcentaje de la población española no respeta las pautas de la dieta mediterránea, y el 5% sigue una alimentación de mala calidad. Su presidente el Sr. Lluís Serra explica que “el motivo de esta inclusión se debe a que forman parte del contexto de la dieta mediterránea, además de incorporar vitaminas y otras sustancias beneficiosas para la salud. No obstante, su ingesta debe ser moderada, y no superar los 2-3 vasos en el caso de los hombres y 1-2 en las mujeres”.

Entre otras medidas, la SENC propone en su guía un menú semanal equilibrado, consejos de compra saludable, técnicas culinarias seguras y un capítulo de educación nutricional en el hogar.

FUENTE:

Vino y Nutrición, Revista de Actualidad Científica, Julio 2005

Fivin, Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación