



Vino: de venta en farmacias

Desde la 'paradoja francesa', la ciencia multiplica año a año los efectos saludables del vino



ANTONIO REMESAL VILLAR
Ingeniero
agronomo y enólogo

Propiedades cardiovasculares, contra patologías degenerativas, para la dieta, higiene bucal..., todo está en el vino pero siempre con moderación

LOGROÑO. En 1991 un programa de la CBS sacaba a la luz un estudio en el que se atribuía al vino la buena salud cardiovascular de los franceses en comparación con ciudadanos de otros países. Aquel fenómeno, que se vino a llamar 'la paradoja francesa', por lo chocante que resultaba esto en un país en el que se incluyen en su dieta habitual una gran cantidad de grasas (queso, foie gras,...), atrajo un mayor interés por el vino, traducido en un incremento del consumo en países como Estados Unidos. La noticia fue también el detonante del inicio de multitud de líneas de investigación sobre la repercusión en la salud del consumo regular de vino.

Desde entonces nuevas propiedades beneficiosas para la salud, aparte de las cardiovasculares, se han ido descubriendo que avalan la conveniencia para los adultos de incluir vino en la dieta. Entre ellas, su influencia en la mejora de la función cognitiva, de los reflejos mentales y en la reducción de la incidencia de las patologías degenerativas como demencia o alzhéimer. Científicamente se ha demostrado que el vino disminuye el desarrollo y progresión de determinados cánceres, como el de próstata, mama, leucemia o pulmón. También, dicen los versados, el vino tinto contiene sustancias antihistamínicas que hacen disminuir los síntomas provocados por alergias. O lo último: levanta el 'ánimo' a los hombres (efectivo contra la disfunción eréctil).

En otras investigaciones se ha encontrado que el vino, especialmente el blanco, ayuda a convertir la grasa blanca en grasa oscura. Esta últi-



David Delfín diseñó esta impactante botella para Bodegas Sonsierra. :: A. I.

ma en lugar de acumularse produce energía para elevar la temperatura corporal, de ahí, que contribuye a la reducción de peso. ¡Atentos pues..., si queréis cuidar el tipo, mejor el vino que la cerveza!

Que el vino combate las bacterias bucales y reduce la caries lo tenía claro un viejo amigo ya hace muchos años cuando me recomendaba un trago (previo enjuague) al terminar de comer cuando no disponía del cepillo dental a mano. Él lo llamaba «el dentífrico del viajante». Ahora, mira por dónde, hay evidencias científicas que acreditan el efecto del vino contra los gérmenes productores de caries y las propiedades antiinflamatorias del vino (gingivitis, inflamaciones de garganta).

Resveratrol

La mayoría de las bondades para la salud atribuidas al vino son debidas a su contenido en polifenoles, especialmente el resveratrol, un potente antioxidante. El resveratrol, como la quercetina y otros polifenoles del vino, se localizan fundamentalmente en el hollejo y las pepitas. Los vinos tintos son mucho más ricos en polifenoles, por lo que, respecto a estos elementos, el tinto es más saludable que el blanco o el rosado. Otros factores, como la variedad, clima o determinados sistemas de cultivo, hacen variar sus contenidos. Está estudiado que los vinos jóvenes o los elaborados mediante maceración carbónica presentan mayores niveles que los criados o los elaborados con uva despallada.

Los polifenoles, además de en el vino, se encuentran en frutas y hor-

talizas, lo cual les llevará a pensar en la alternativa de incluir en la dieta estos vegetales, o incluso el mosto, sin los efectos negativos del alcohol.

Pues bien, si las ventajas de una alimentación con frutas y hortalizas son indiscutibles, en tanto que son fuente de vitaminas, minerales y fibra, los polifenoles de estos productos frescos no son aprovechados por los seres humanos debido a su relativa insolubilidad en medios acuosos. Sin embargo en el vino, con la fermentación, estas sustancias se convierten en estructuras más fácilmente asimilables. Asimismo, el alcohol mantiene estos pigmentos naturales en solución, haciendo más fácil su absorción a través del intestino. Es, por consiguiente, la combinación de alcohol y polifenoles lo que da lugar a los beneficios en la salud.

Con todo esto, ¡no sé a qué estamos esperando para poner el vino de venta en farmacias! Bromas aparte,

lo que es evidente es que ni el vino es la panacea para todas las enfermedades ni tampoco es tan malo como algunos lo pintan. La mayoría de los profesionales de la medicina coinciden en que la toma prudencial de vino, en especial acompañado de las comidas, ese medio vasito de la comida y la cena, resulta beneficioso para la salud.

Moderación

Como ven la palabra clave es la moderación. Concepto que hoy aplicamos al vino, pero que se podría extender a otros alimentos o a cualquier ámbito de la vida. Porque ya lo decía un escritor latino –creo que Terencio–, «nada en demasía», ni siquiera lo más valioso, placentero o saludable. En la misma línea, a Paracelso se le atribuye lo de «la dosis hace el veneno», lo que viene a decir que hasta el mejor medicamento o producto saludable puede matar si la dosis es muy elevada. O nuestro ilustre escritor patrio del Siglo de Oro, don Francisco de Quevedo: «El exceso es el veneno de la razón». Una sentencia con la que proclama, igualmente, la contención y la medida. La explicación científica de lo provechoso de la mesura en el vino, aparte de las obvias consecuencias negativas del alcohol, parece ser debida a que si la ingesta de etanol supera unos límites se bloquea su metabolización pasando a ser un compuesto tóxico en el organismo.

Con todo ello se ha establecido, de acuerdo con la OMS (Organización Mundial de la Salud), que la dosis recomendable de ingesta de vino diario, basado en la cantidad de alcohol que contiene, para un adulto varón de constitución normal es de unos 230-250 cc (30 gramos de alcohol) y 150 cc (20 gramos) para la mujer. El por qué los hombres pueden beber hasta un tercio de botella diario de vino, mientras que la mujer no debe sobrepasar apenas la mitad, es debido a la mayor dificultad de las féminas para metabolizar el alcohol.

Pues bien, comamos, bebamos y –espacio para rellenar a su gusto–, pero hagámoslo sin excesos, en la dosis y medida justa. En el caso del vino, una copa con cada comida principal nos hará más agradables y digeribles los alimentos y, según médicos e investigadores, contribuirá a mejorar nuestra salud. Fuera de las comidas, también, pero sorbito a sorbito, con la moderación siempre en mente.

Por último, no importa que el vino sea blanco, tinto o rosado, joven o criado, seco o dulce, tranquilo o espumoso, siempre que sea de buena calidad y se beba en compañía.



CLUB DE
CATAS

lomejordelvinoderioja.com

Las mejores bodegas riojanas
están en el Club de Catas

Más información en:

www.lomejordelvinoderioja.com/catas

