

EL VINO COMO HERRAMIENTA DE PREVENCIÓN

Sebastián A. Ríos. 2009. La Nación, Secc. Ciencia y Salud, 19.07.09.

www.produccion-animal.com.ar

Volver a: [Temas varios](#)

ADEMÁS DE REDUCIR EL RIESGO DE INFARTO, CONSUMIDO EN FORMA MODERADA PUEDE DISMINUIR LAS POSIBILIDADES DE DESARROLLAR DEMENCIAS

Ya a mediados de los noventa, el recordado cardiocirujano René Favaloro no dudaba en recomendar tomar una copa de vino todos los días (o de whisky, también) para prevenir y contrarrestar las males que aquejan al corazón y que derivan del progresivo taponamiento de las arterias o aterosclerosis. Por aquel entonces, la ciencia comenzaba a dar con las primeras evidencias de los beneficios para la salud que reporta el consumo moderado de alcohol.

Desde entonces, es mucho lo que se ha dicho en favor del vino tinto, principalmente, y también de otras bebidas alcohólicas. Y aunque no todo ha sido luego ratificado por estudios científicos, lo cierto es que el abanico de beneficios para la salud confirmados es cada vez más amplio y excede el sistema cardiovascular.

Esta semana, por ejemplo, fueron presentados en Viena, Austria, en la Conferencia Internacional sobre Enfermedad de Alzheimer, los resultados de un estudio financiado por los Institutos Nacionales de Salud, de los Estados Unidos, que halló que el consumo moderado de bebidas alcohólicas -vino, principalmente- redujo un 37% el riesgo de desarrollar demencias como el Alzheimer.

"Nuestros hallazgos sugieren que un consumo reducido a moderado de alcohol puede reducir el riesgo de demencia -declaró la doctora Kaycee Sink, de la Universidad Wake Forest, en Estados Unidos, y principal autora del estudio-. Las actuales recomendaciones de no excederse de una copa al día para las mujeres y dos copas para los varones son respaldados por estos resultados."

"Ya sabíamos que el consumo moderado de vino era bueno para el corazón, ahora también lo es para el cerebro", escribió el doctor Daniel Martínez, coordinador de la Clínica de Demencias del Instituto de Neurología Cognitiva (Ineco), que participó del citado encuentro científico.

Así, hoy se le reconoce al consumo moderado y regular del vino tinto numerosos efectos benéficos asociados principalmente al poder antioxidante (ver ilustración) de algunos de sus componentes. Pero de todos esos beneficios, no hay duda de que el que más evidencias cuenta en su favor es la protección cardiovascular.

DE CARDIÓLOGOS Y DE ENÓLOGOS

El consejo de Favaloro fue confirmado una década más tarde, en 2004, cuando se dieron a conocer los resultados de una de las investigaciones más relevantes de la cardiología: el estudio Interheart. Un equipo internacional encabezado por el doctor Salim Yusuf, de la Universidad McMaster, de Canadá, se propuso determinar cuáles son los principales factores de riesgo de la enfermedad cardíaca, y cuáles sus factores protectores, y para ello evaluaron a unas 29.000 personas en 52 países, incluida la Argentina.

Yusuf y sus colegas hallaron que el consumo moderado de bebidas alcohólicas -no sólo vino- efectivamente brinda protección contra el infarto. "Tomar entre una y dos copas diarias de bebidas alcohólicas en general reduce en un 10% el riesgo de sufrir infarto", dijo a LA NACION el doctor Rafael Díaz, coordinador en la Argentina del estudio Interheart, en Munich, el día mismo de la presentación en el Congreso Europeo de Cardiología de los resultados del Interheart.

Hasta la fecha, la explicación acerca de cómo el vino protege al corazón del infarto no es tan clara como el hecho de que, como corroboró Yusuf, esto ocurre en la vida real. Aun así, algo se sabe al respecto: los polifenoles, moléculas presentes en el vino entre las que se cuentan los ácidos fenólicos y los flavonoides, tendrían un efecto antioxidante sobre las arterias.

"La aterosclerosis es una enfermedad inflamatoria, producto de la oxidación causada por los radicales libres, que generan un envejecimiento arterial -explicó el doctor Roberto Peidro, director del Centro de Vida de la Fundación Favaloro-. Los flavonoides y fenoles del vino tienen un efecto antioxidante: actúan como un antiinflamatorio arterial."

"Se ha considerado que uno de los polifenoles, el resveratrol, era el elemento presente en el vino más importante para la salud, pero hoy se piensa que es el conjunto de los polifenoles el responsable", dijo el enólogo Roberto González, de la bodega Nieto Senetiner.

Estos compuestos, agregó el *sommelier* Carlos Maraniello, de la bodega Norton, "suelen encontrarse en mayor proporción en los vinos más jóvenes y con mayor cuerpo, ya que a medida que el vino evoluciona en la botella los polifenoles se van perdiendo".

Los polifenoles, coincidieron González y Maraniello, también pueden verse dañados por el mismo proceso de elaboración del vino. Cuanto más cuidado es éste, mayor concentración de polifenoles tendrá; de ahí que el precio del vino también sea un indicador de su poder antioxidante.

28,7 LITROS DE VINO PER CÁPITA

Es el consumo anual en la Argentina, según el Instituto Nacional de Vitivinicultura (INV), número que ha experimentado un progresivo retroceso desde la década del setenta, cuando en el país se consumían alrededor de 90 litros de vino per cápita al año.

MODERACIÓN, LA CLAVE PARA EVITAR SUS RIESGOS

"Si no tomé vino durante toda la semana y el sábado tomo un litro y medio, eso es lo mismo que, en vez de tomar diariamente un medicamento antihipertensivo, tomar todas las pastillas de la semana juntas: el resultado es una sobredosis", advirtió el doctor Roberto Peidro, director del Centro de Vida de la Fundación Favaloro, que subrayó que el consumo de bebidas alcohólicas siempre debe ser moderado.

La medida correcta, desde el punto de vista de la salud, no debe exceder los 250 mililitros diarios. Por arriba de los 300 mililitros, los posibles efectos saludables del vino dejan su lugar a sus efectos nocivos. "A partir de los 300 mililitros, si uno sigue aumentando la cantidad de vino, ahí empieza a aumentar el riesgo de enfermedad coronaria y de muerte por enfermedad coronaria", agregó el cardiólogo.

Pero el impacto del consumo en exceso del alcohol excede al aparato cardiovascular: desde la cirrosis al accidente cerebrovascular (ACV), por citar sólo dos ejemplos, es muy amplio el espectro de afecciones a las que puede dar lugar el consumo excesivo de alcohol, sin olvidar por supuesto su gran potencial para convertirse en una adicción.

El mismo estudio norteamericano que demostró recientemente que el consumo moderado y regular de bebidas alcohólicas ayuda a prevenir las demencias, también halló que los que las consumen en exceso duplican el riesgo de padecerlas.

[Volver a: Temas varios](#)