vinetur

El consumo moderado de vino se asocia a una edad biológica inferior en hombres

Una investigación con 22.495 personas relaciona el vino moderado con un envejecimiento más lento

martes 16 de junio de 2026



Un equipo de investigadores del IRCCS Neuromed, el Instituto Neurológico Mediterráneo de Pozzilli, en la región italiana de Molise, ha observado una asociación entre el consumo moderado de vino y una edad biológica ligeramente inferior en

hombres. El trabajo, publicado en la revista científica International Journal of Public Health, no encontró esa misma asociación cuando el análisis se amplió al consumo total de alcohol procedente de distintas bebidas alcohólicas.

La investigación se apoya en datos del estudio Moli-sani, un proyecto de población iniciado en 2005 para analizar factores de riesgo genéticos y ambientales relacionados con la aparición de enfermedades crónicas. Para este trabajo, los autores estudiaron a 22.495 hombres y mujeres mayores de 35 años.

Los investigadores estimaron la edad biológica de cada participante a partir de distintos marcadores presentes en la sangre y compararon ese resultado con sus hábitos de alimentación y con el consumo moderado de vino y de otras bebidas alcohólicas. La edad biológica, frente a la edad cronológica, busca reflejar cómo se encuentra realmente el organismo a partir de indicadores de funcionamiento.

Según los autores, los hombres que consumían vino de forma moderada dentro del patrón mediterráneo presentaban una edad biológica inferior a la de quienes no consumían vino y también a la de los grandes bebedores. La diferencia observada fue, en todo caso, limitada, de alrededor de cinco meses.

El estudio sitúa la asociación más favorable en torno a los 170 mililitros diarios, una cantidad equivalente aproximadamente a una copa y media de vino. Los investigadores precisan además que no encontraron diferencias en la edad biológica en función del grado de adherencia a la dieta mediterránea, lo que les lleva a plantear que el efecto observado podría estar relacionado fundamentalmente con los polifenoles del vino, con independencia de la dieta.

En las mujeres, sin embargo, no aparecieron diferencias estadísticamente significativas. Los autores subrayan que ese resultado no permite concluir que hombres y mujeres respondan necesariamente de forma distinta, por lo que consideran necesario seguir investigando para entender mejor estas posibles diferencias.

Uno de los puntos centrales del trabajo apareció cuando el equipo amplió el análisis al conjunto de bebidas alcohólicas. Al estudiar el consumo total de alcohol, la asociación observada con el vino desapareció. Además, las ingestas más elevadas de alcohol se

relacionaron con una edad biológica más avanzada.

A partir de ese resultado, los investigadores plantean la conveniencia de seguir analizando los distintos patrones de consumo y las características propias de cada bebida, en lugar de tratar el alcohol como una sola categoría. Esa distinción, a juicio de los autores, puede ser relevante para interpretar mejor la relación entre hábitos de consumo y envejecimiento biológico.

Entre los firmantes del estudio figuran Marialaura Bonaccio, Augusto Di Castelnuovo, Giovanni De Gaetano y Licia Iacoviello, investigadores con trayectoria en el estudio de la dieta mediterránea y los estilos de vida. El artículo científico lleva por título “Moderate Wine Consumption, Defined by the Mediterranean Diet, Is Associated With Delayed Biological Aging in Men From the Moli-sani Study”.

La investigación sobre la edad biológica concentra cada vez más atención en el ámbito científico porque intenta explicar por qué algunas personas envejecen de forma distinta a otras más allá de los años cumplidos. En este caso, el trabajo aporta nuevos datos sobre la relación entre el consumo moderado de vino dentro del patrón mediterráneo y determinados marcadores biológicos del envejecimiento, aunque sus autores insisten en la necesidad de continuar con nuevas investigaciones para aclarar el alcance de esta asociación.