vinetur

# Los polifenoles del vino siguen bajo estudio por su efecto en la microbiota intestinal

Una revisión de FIVIN sitúa la variabilidad individual y la falta de pruebas en el centro del debate

lunes 23 de noviembre de 2026



FIVIN ha difundido este lunes, 23 de noviembre, un artículo de opinión de la Dra. María Puy Portillo sobre la relación entre los polifenoles del vino y la microbiota intestinal. La autora, catedrática de Nutrición de la Facultad de Farmacia de la Universidad del País

Vasco y miembro del Comité Científico de la entidad, revisa en ese texto qué se sabe hasta ahora sobre la interacción entre estos compuestos y las bacterias del intestino, y qué preguntas siguen abiertas.

Portillo sitúa el foco en los polifenoles, sustancias presentes en muchos alimentos de origen vegetal. En el caso del vino, y en particular del tinto, señala que proceden de la uva y que, además de influir en rasgos como el color, el sabor y la astringencia, pueden tener interés desde el punto de vista nutricional por su relación con la microbiota intestinal.

La autora explica que esa relación funciona en dos sentidos. Por un lado, distintos estudios apuntan a que algunos polifenoles del vino pueden alterar la composición y la actividad de las comunidades microbianas del intestino, al favorecer a ciertos grupos bacterianos y frenar a otros. Por otro, esas mismas bacterias transforman los polifenoles que llegan al colon en metabolitos más pequeños. Parte de esos metabolitos puede ser absorbida por el organismo y presentar actividad biológica, de modo que una parte de los posibles efectos de los polifenoles dependería de la capacidad de la microbiota de cada persona para transformarlos.

Ese punto es uno de los ejes del análisis. Portillo subraya que no todas las personas responden igual ante una misma ingesta de polifenoles. La composición de la microbiota intestinal cambia en función de la dieta habitual, la edad, el estado de salud y otros hábitos de vida. Por eso, dos personas con un consumo similar pueden generar metabolitos distintos y presentar respuestas fisiológicas diferentes. A juicio de la investigadora, entender esa variabilidad puede ayudar a avanzar hacia una visión más individualizada de la relación entre alimentación y salud.

El artículo también se detiene en los ácidos grasos de cadena corta, como el acetato, el propionato y el butirato. Estas sustancias se producen sobre todo por la fermentación microbiana de componentes de la dieta y participan en funciones relacionadas con el metabolismo de las células intestinales, la barrera intestinal y la respuesta inmunitaria. Portillo recoge que algunas investigaciones sugieren que los polifenoles podrían influir de forma indirecta en su producción, aunque avisa de que todavía faltan pruebas para confirmar con solidez la consistencia de ese efecto.

Esa cautela recorre todo el texto. La autora no presenta los resultados disponibles como una evidencia cerrada, sino como una línea de trabajo que aún necesita más estudios. En nutrición y microbiota, uno de los problemas habituales es separar el efecto de un componente concreto del resto de elementos de la dieta o del alimento en el que se consume. En el caso del vino, Portillo apunta que esa dificultad es aún mayor por la presencia de etanol.

Según expone, cuando se estudia vino convencional resulta complicado distinguir qué parte de los cambios observados en la microbiota puede atribuirse a los compuestos fenólicos y cuál al alcohol. Por eso concede especial interés a los ensayos con vino desalcoholizado. Ese tipo de trabajos permite comparar los resultados con los obtenidos con vino convencional y con otras bebidas de control para aproximarse mejor al papel específico de los polifenoles.

La investigadora considera que el siguiente paso pasa por ensayos clínicos más amplios y de mayor duración. En su opinión, esos estudios deberían analizar al mismo tiempo los cambios en la microbiota, los metabolitos generados tras el consumo y sus posibles efectos fisiológicos. Esa combinación, sostiene, sería útil para saber si las modificaciones observadas tienen una traducción medible en parámetros de salud y en qué perfiles de población podrían aparecer.

El interés por la microbiota intestinal ha ganado peso en la investigación biomédica durante los últimos años porque se le atribuye participación en procesos digestivos, metabólicos e inmunitarios. En ese marco, los polifenoles se estudian no solo por su presencia en el vino, sino también en frutas, verduras, legumbres, cacao, té o aceite de oliva. El análisis difundido por FIVIN se centra en el vino como alimento que contiene estos compuestos, pero insiste en que la respuesta biológica depende de una cadena de factores y no de un único elemento aislado.

Portillo resume así una idea central en la investigación actual sobre nutrición: los alimentos no actúan solo por su composición química básica, sino también por la interacción que mantienen con el organismo y con los microorganismos que viven en él. En el caso de los polifenoles del vino, esa interacción abre una vía de estudio sobre la formación de metabolitos con posible actividad biológica, aunque la autora insiste en que todavía quedan preguntas pendientes y que la evidencia disponible no permite

cerrar el debate.