vinetur

10 Evidencias científicas que confirman los beneficios para la salud del vino

La ciencia ha demostrado en más de diez importantes estudios internacionales realizados en los últimos años los beneficios del consumo moderado

miércoles 3 de junio de 2015



1.- Honolulu Heart Study

Quizás la primera investigación moderna e importante en la que se demostró que los bebedores moderados y asiduos viven más que los abstemios y que aquellos que beben en exceso o esporádicamente haya sido el llamado ‘Honolulu Heart Study’,

concluido en 1979 y financiado por la Sociedad Norteamericana del Cáncer. La famosa curva en forma de U mostró que los más afortunados eran quienes tomaban dos o tres copas por día, y ello, todos los días,1

2.- Kaiser Permanente Hospital Health Plan’

En aquellos mismos años se realizó otro estudio a gran escala sobre el consumo de alcohol y la longevidad. Fue llevado a cabo por el ‘Kaiser Permanente Hospital Health Plan’ y publicado en The Annals qf Intemal Medicine. Se hizo un seguimiento a 88.000 personas durante 10 años para finalmente descubrir que los bebedores moderados (hasta dos bebidas por día) vivían mucho más que los abstemios y que los bebedores abusivos o esporádicos; y que tenían un 27% menos posibilidades de morir prematuramente. “Estos resultados implican que el consumo moderado de alcohol, entendido como una o dos bebidas por día, rno va en detrimento de la salud, sino que, de hecho, beneficia a la longevidad”, se decía en la conclusión del informe.

3.- Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard

Por otro lado, en un estudio realizado por la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard en el que participaron 6891 personas, entre hombres y mujeres, todos mayores de 65 años, habiendo sido previamente excluidos aquellos que no facilitaron todos los datos de su consumo de alcohol, así como los que tenían antecedentes de cáncer, infartos o trombosis. Los resultados mostraron que, al igual que ocurre en las personas de mediana edad, en los mayores de 65 años un consumo de alcohol ligero o moderado está asociado con un descenso estadísticamente significativo en la mortalidad general. Informe publicado en 1992.

4.- National Health and Nutrition Examination Survey

En 1993, el mayor estudio estadístico sobre salud y nutrición realizado en los Estados Unidos, NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) informaba que “en los norteamericanos de raza blanca, el hecho de beber con moderación incrementa el tiempo de vida aproximadamente en un 3%”.

5.- 'Mortality in relation to consumption of alcohol'

En 1994, el estudio “Mortality in relation to consumption of alcohol” realizado durante 13 años en el que participaron 12.000 médicos ingleses, concluía que los bebedores moderados presentaron durante dicho período el menor índice de muertes por todas las causas El índice de mortalidad entre los médicos de edad madura o avanzada que tomaban una o dos bebidas alcohólicas por día fue por término medio, un 17% menor que el de los abstemios. Los bebedores moderados mostraron un índice de mortalidad menor, no sólo por enfermedades cardiovasculares, como ya se esperaba, sino también por enfermedades respiratorias y cáncer.

6.- Harvard University´s Nurses 'Health Study’

En 1995, nuevos datos del Harvard University´s Nurses 'Health Study’ informaron que el consumo de alcohol leve o moderado está asociado a una disminución de la mortalidad entre las mujeres. Este análisis basado en los datos de más de 85.000 mujeres mostró que los mayores beneficios en cuanto a reducción de la mortalidad los reciben las mujeres mayores do 50 años que consumen entre una y seis bebidas alcohólicas por semana.

7.- K. Poikolainen

También en 1995, el investigador finlandés K. Poikolainen hizo un análisis de todos los estudios existentes hasta entonces que relacionaban el consumo de alcohol con la mortalidad. En la conclusión do su informe manifestaba: “Ninguno de los estudios examinados ha mostrado que la mortalidad de los abstemios por todas las causas sea menor que la de los bebedores leves o moderados”.

8.- Phisician´s Health Study

En 1997, nuevos datos del Phisician´s Health Study realizado por la universidad de Harvard, confirmaron la menor mortalidad de los bebedores moderados en comparación con los abstemios. El equipo dirigido por el Dr. Carlos Camargo halló que, en comparación con los hombres que consumían menos do una bebida alcohólica por semana, el riesgo de muerte por todas las causas en quienes tomaban entre 2 y 4 bebidas por semana era un 28% menor y un 21% menor en quienes tomaban entro 5 y 6 bebidas por semana.

9.- British Medical Journal

En 1997 se publicaron en el British Medical Journal los datos del primer estudio a gran escala realizado en China sobre la relación existente entre consumo de alcohol y mortalidad. Los investigadores hallaron que entre los chinos de mediana edad que bebían moderadamente se daba una reducción en la mortalidad de un 19% en comparación con los abstemios.

10.- Universidad Libre de Berlín

En un estudio realizado por la Universidad Libre de Berlín, cuyos resultados se publicaron en 1999 por la International Journal of Epidemiology fueron analizadas 17.770 personas de edades entre los 25 y los 69 años, a quienes se realizó un seguimiento de siete años. Los hombres que consumían entre 1 y 20 gramos de alcohol al día mostraron un índice de mortalidad por todas las causas casi un 50% menor que los abstemios.