vinetur

Protege tu corazón con un consumo moderado de vino tinto

“El consumo moderado de vino tinto tiene efectos beneficioso en la prevención de la enfermedad coronaria por su acción sobre el colesterol bueno” Petra Sanz, cardióloga del Hospital Rey Juan Carlos de Madrid

miércoles 23 de marzo de 2016

ESCRITO POR CARMEN FERNÁNDEZ



Cada vez son más los estudios científicos y médicos que avalan que un consumo moderado de vino protege nuestro corazón.

Así lo afirma también la cardióloga de la Fundación Española del Corazón, del Hospital Rey Juan Carlos de Madrid, Petra Sanz, que tomó parte en el I Congreso de Enología de Castilla-La Mancha, organizado en Toledo por el Colegio Oficial de Enólogos de la región y en el que Petra Sanz dirigió la ponencia 'Beneficios del consumo moderado del vino para la salud cardiovascular'.

En este sentido la cardióloga señala que el consumo, siempre en cantidades moderadas, de vino aumenta el llamado colesterol bueno, disminuye el colesterol LDL (el malo), mejora el metabolismo de la glucosa y tiene efectos antiinflamatorios.

En un país como España en el que el 78% de los fallecimientos se deben a enfermedades cardiovasculares deberíamos tomarnos en serio las recomendaciones de la doctora.

Son muchos los estudios al respecto en los que se establece una relación entre el consumo de vino y la salud cardiovascular, ¿cuáles son los principios beneficiosos del vino?

El consumo moderado de vino tinto tiene efectos beneficioso en la prevención de la enfermedad coronaria y la enfermedad arterial periférica, por su acción sobre el colesterol "bueno" (eleva el colesterol- HDL) y por su efecto antiagregante plaquetario (previene la formación de trombos dentro de las arterias)

Los estudios observacionales han demostrado que consumo de cantidades moderadas de alcohol (10 a 30 g al día), reduce la mortalidad cardiovascular, tanto por disminución de la mortalidad por enfermedad coronaria como la mortalidad por la enfermedad cerebrovascular (ictus...). Este beneficio es mayor en adultos, entre personas de 45 a 55 años (no se ha demostrado beneficio en jóvenes) e incluso en personas de bajo riesgo cardiovascular

En estos estudios se habla del vino de forma genérica pero en muchos casos se cita el vino tinto, ¿qué diferencias existen entre el vino tinto y el vino blanco en lo que se refiere a sus componentes beneficiosos?

Algunos investigadores han señalado que el consumo moderado de vino (especialmente el tinto) puede aportar un efecto beneficioso, superior al resto de bebidas alcohólicas, en lo relativo al riesgo de enfermedad cardiovascular, en parte debido a los antioxidantes que contiene el vino, como los polifenoles, sobre todo el resveratrol. Los polifenoles presentes en el vino tinto, inhiben la agregación plaquetaria (disminuyen la coagulación de la sangre), aumentan el óxido nítrico (antioxidante) y mejoran la función del endotelio de las arterias, lo que previene la formación de aterosclerosis y formación de trombos. La cantidad necesaria para ser beneficioso es la que se recomienda: consumo moderado de vino tinto: 2 copas en los hombres y 1 copa en las mujeres.

¿A qué se deben estas diferencias entre sexos?

Las diferencias de las dosis beneficiosa diferentes en hombres y en mujeres se han demostrado en los estudios observaciones: la dosis beneficiosa en las mujeres en menor (1 copa de vino al día) que en los hombres (pueden ser beneficiosas hasta 2 copas de vino al día). Probablemente, la diferencia sea debida a que las mujeres metabolizan peor el alcohol en el hígado y que tienen menos masa corporal.

Un estudio de la British Medical Journal revelaba que los aficionados a la degustación del vino suelen comprar alimentos más sanos y tener una dieta más equilibrada, ¿la cultura del vino influye en el conjunto de la dieta?

El patrón de consumo ideal del vino, es beber vino tinto inmediatamente antes y durante la comida (o la cena), si es una dieta mediterránea, el beneficio será mayor. La dieta mediterránea se caracteriza por alto consumo de grasas, principalmente en forma de aceite de oliva; elevado consumo de cereales no refinados, fruta, verdura, legumbres y frutos secos; consumo moderado-alto de pescado; consumo moderado-bajo de carne blanca (aves y conejo) y productos lácteos, principalmente en forma de yogur o queso fresco y bajo consumo de carne roja y productos derivados de la carne. Evidentemente, para conseguir los beneficios a nivel cardiovascular del consumo moderado de vino, este consumo, debe ir asociado, de una dieta saludable (mediterránea descrita previamente), ejercicio físico habitualmente y abstención de fumar.

El abandono de la dieta mediterránea, el aumento del consumo de comida rápida (comida "basura") y la vida sedentaria ha aumentado los índices de obesidad y otros factores de riesgo de enfermedad cardiovascular (hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes...) lo que ha provocado, en las últimas décadas, un aumento de la prevalencia de la enfermedad cardiovascular.