vinetur

Las personas que toman vino en las comidas son más felices y enferman menos

Un estudio realizado en Finlandia concluye que las personas que consumen vino en las comidas tienen mayor autoestima y mejor salud física y mental

jueves 5 de mayo de 2016

ESCRITO POR LUIS EXPÓSITO GARCÍA



La costumbre de los mediterráneos de disfrutar de una copa de vino o dos durante las comidas podría ser la clave para una vida sana y feliz, tal y como ha mostrado una reciente investigación.

Un estudio ha desvelado que aquellas personas que beben diariamente un tercio de una botella de vino, o dos copas de vino, (unos 25cl.) en cada comida sufren menos enfermedades y tienen una mejor perspectiva de vida.

Según los investigadores de las universidades finlandesas de Tampere y Helsinki, estas personas tienden a ser menos propensas a consumir de manera compulsiva (emborracharse o beber en atracón), por lo que el estudio determina que a este grupo de personas no deben incluirse en riesgo de adicción, sino más bien lo contrario: "consumidores equilibrados".

El equipo científico estudió los hábitos en el consumo de alcohol de aproximadamente 2.600 personas de 18 a 69 años, con cuestionarios que valoraban su autoestima y salud, tanto física como mental.

El estudio desveló que el 12% de las personas que toman vino habitualmente en la comida tenían una puntuación más alta en los tres puntos (incluso teniendo en consideración factores como el trabajo, la educación y el estado civil).

También se descubrió que tanto la hora en la que se bebe y el tipo de alcohol consumido eran importantes. Aquellos que no bebieron vino en la comida no disfrutaron de los mismos beneficios en su salud y bienestar que los que sí lo hicieron.

Un 25% de los que habían mezclado vino y cerveza en las comidas eran alcohólicos, mientras que entre las personas que habían tomado vino solo y siempre con comida, la proporción era de solo un 8%.

El estudio confirma que aquellos que beben solo vino durante las comidas no deberían considerarse como grupo de riesgo de alcoholismo.

Se trata sin duda, de otra prueba más que demuestra que un consumo moderado de vino no supone ningún riesgo para la salud de la mayoría de las personas, sino que produce beneficios.

La cantidad de beneficios del vino para la salud están más que probados con cientos de estudios (no es una exageración), ahora bien en todos existe un patrón clave que pasan por la moderación.

En este sentido, los numerosos estudios al respecto son unánimes: El mejor consejo a la hora de beber vino es beber poco y a menudo.