vinetur

Beber vino es mejor que ir al gimnasio según la ciencia

Jason Dyck, Universidad de Alberta (Canadá): “el resveratrol arrojó resultados similares a los que pueden observarse tras un entrenamiento de resistencia”

viernes 8 de julio de 2016

ESCRITO POR LUIS EXPÓSITO GARCÍA



Siempre se ha pensado que el vino tinto tiene muchos efectos positivos para la salud.

No obstante, un estudio científico ha desvelado que, además de todo lo que se creía, beber una copa de vino al día puede ser incluso más beneficios para ti que ir una hora al gimnasio.

Estudio científico

Un equipo de investigadores científicos de la Universidad Pública de Alberta (Canadá) descubrió que el por todos conocido componente natural denominado resveratrol, un potente antioxidante presente en las nueces, en las uvas y por su puesto,en el vino tinto, suministrado en los ratones en altas cantidades, mejoraban su rendimiento físico, su actividad cardíaca y su fuerza muscular.

Según el jefe de la investigación, Jason Dyck, "el resveratrol arrojó resultados similares a los que pueden observarse tras un entrenamiento de resistencia" y cree que podría ayudar a la población de pacientes que quieren entrenar pero que son incapaces físicamente por algún tipo de limitación o sufren agotamiento.

También defiende que este componente podría imitar el entrenamiento o mejorar los beneficios de la modesta cantidad de ejercicio que estas personas pueden realizar.

Se entiende por lo tanto que el vino tinto posee unos ingredientes que producen los mismos efectos que ir al gimnasio, así que la próxima vez que bebas una copa de vino tinto estarás fortaleciendo tu corazón, músculos y huesos. Tal y como lo harías en un entrenamiento en el gimnasio pero sin derramar ni una gota de sudor.

Según el grupo de investigadores que ha llevado a cabo el estudio, el resveratrol también combate el sobrepeso, actúa como potente antioxidante, mejora la circulación sanguínea reduciendo la formación de coágulos y ayuda a fortalecer los huesos.



Sin embargo, antes de que pienses en salir corriendo a llenar tus reservas de vino, piensa que esto no significa que beber una botella entera todas las noches sea la solución. Esto sólo aporta resultados si se ingiere con moderación, una copa de vino tinto al día (tres copas no cuentan como una sesión de entrenamiento de tres horas). La clave, como siempre, está en beber de forma moderada.

Por otro lado, las cantidades suministradas a los roedores eran muy elevadas, equivalentes a la concentración presente en varias botellas de vino, por tanto el otro requisito además de la moderación sería la frecuencia, es necesario un consumo habitual para lograr buenos resultados.

Por último,y como ya has leído, sólo es válido para el vino tinto, que es el vino con mayor presencia de resveratrol por su mayor contacto con los hollejos.

Con todo lo anterior podemos determinar que la fórmula maestra para fortalecer el cuerpo a base de vino tinto sería: “*beber con mederación, pero beber cada día”*.



Otros 10 beneficios del vino tinto

1. Sólo contiene 100-150 calorias que por temogénesis no se transforman en grasas
2. Reduce el colesterol malo. Aumenta los niveles de ácidos grasos omega-3
3. Previene de los coágulos de sangre (infartos, ictus)
4. Reduce y previene el riesgo de problemas oculares (cataratas, pérdida de visión)
5. Previene varios tipos de cáncer y la diabetes de tipo 2
6. Ralentiza el declive cerebral (demencia, alzeimer, parkinson...), mejorando la función cognitiva
7. Libera endorfinas y previene la depresión y el sedentarismo
8. Mejora la función pulmonar y tiene una fuerte incidencia en la prevención del cáncer de pulmón.
9. Previene enfermedades hepáticas y protege la próstata. Evita la caries dental
10. Alarga la esperanza de vida.

Fuentes (University of Alberta):

Resveratrol may be a natural exercise performance enhancer: U of A medical research

A natural compound found in some fruits, nuts and red wine may enhance exercise training and performance

Resveratrol may be a natural exercise performance enhancer: U of A medical research