vinetur

8 evidencias científicas del vino en una dieta saludable

200 científicos de todo el mundo se reúnen para exponer sus conclusiones sobre los beneficios del vino para la salud

viernes 10 de febrero de 2017



España acogerá este año la 8ª edición del prestigioso congreso internacional Wine and Health 2017, tomando el relevo de Sidney.

Un congreso donde se expondrán las nuevas líneas de investigación, así como las últimas novedades en cuanto al estudio sobre los beneficios del vino sobre la salud.

Destacan los estudios sobre cómo el consumo moderado de vino disminuye la incidencia de diabetes, enfermedades de deterioro cognitivo y cómo el vino ayuda a la prevención de la obesidad, actuando como prebiótico.

Este importante evento reunirá a los mayores expertos mundiales en el ámbito de la medicina, la nutrición, la dietética y la alimentación.

La celebración de Wine and Health expondrá evidencias científicas de los efectos del consumo moderado de vino, justo en un momento en que las políticas europeas en relación al consumo de alcohol se endurecen, y muchos consideran al vino como una bebida alcohólica y no como un alimento que consumido en moderación es saludable. De hecho, se considera que el consumo de vino es responsable del 25% de los efectos beneficiosos de la Dieta Mediterránea en la prevención de la enfermedad cardiovascular, el cáncer y otras enfermedades degenerativas.

Durante la anterior edición, se comunicaron evidencias científicas que dieron legitimidad a la inclusión del vino en una dieta saludable para toda la población. Las 8 principales conclusiones del congreso fueron:

1- El consumo moderado de vino reduce el riesgo de mortalidad global (muertes por cualquier causa) en hombres y mujeres de todas las edades. Los consumidores moderados de vino tienen un riesgo un 25% inferior de fallecer que los abstemios y también que los bebedores excesivos.

2- El consumo moderado de vino reduce el riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un accidente vascular cerebral tanto en hombres y mujeres, comparado con los abstemios. Estos efectos se atribuyen a una acción protectora sobre la hipertensión, diabetes, obesidad, perfil lipídico y sistema de coagulación.

3- El consumo de vinos blanco y tinto mejora el metabolismo de la glucosa y aumenta el colesterol beneficioso (HDL) en los pacientes diabéticos.

4- Los polifenoles del vino ejercen propiedades prebióticas, favoreciendo la microbiota intestinal saludable.

5- El consumo de vino y concretamente del resveratrol que contiene se asocia a mayor longevidad. Este efecto es similar al que se observa tras el seguimiento de una dieta hipocalórica, pero sin la pesadumbre que ello comporta.

El consumo moderado de vino reduce el riesgo de deterioro cognitivo y de demencia. Cada vez se dispone de mayores evidencias del efecto del vino y sus componentes bioactivos sobre la preservación de la función mental en las personas de mayor edad. La ingesta de 100 ml de vino al día es suficiente para retrasar o impedir el desarrollo de un deterioro cognitivo en las personas de mayor edad (>65 años).

6- El consumo moderado de vino se asocia con una menor incidencia de ciertos cánceres. Los resultados del estudio francés CANCERCOOL que ha seguido a 35.292 varones durante más de 25 años sugieren que un 75% de los cánceres de pulmón, labio, cavidad oral, faringe y laringe podrían reducirse mediante el consumo moderado de vino, de forma similar a como lo hacen las frutas y las hortalizas. En cambio, el consumo de otras bebidas alcohólicas se acompaña de mayor riesgo de este tipo de cánceres. El tema de la relación entre alcohol y cáncer es uno de los más debatidos y resultados recientes sugieren que el vino podría tener un efecto diferente al de otras bebidas alcohólicas.

7- El alcohol del vino, los polifenoles y los otros componentes del vino tienen efectos protectores diferentes (y complementarios) sobre células, tejidos y órganos. Merecen destacarse el efecto vasodilatador del óxido nítrico sintetizado por el endotelio vascular que reduce la presión arterial en sujetos hipertensos, el aumento del HDL-colesterol y apolipoproteínas A1 y A2, que se asocian a cardioprotección, y la reducción de la resistencia a la insulina y, con ello, del riesgo de desarrollar una diabetes.

8- El vino debe incluirse dentro de una dieta saludable, como la dieta mediterránea. Estudios recientes señalan que el vino sería responsable del 25% de los efectos protectores de la dieta mediterránea sobre la salud.

WINE HEALTH CONGRESS

Wine Health Congress lleva celebrándose diez años en diferentes países del mundo. El primer congreso tuvo lugar en 1996 en Udine (Italia) y destacan los celebrados en el 2001 en Palo Alto, California (EEUU) y organizada por la New York Academy of Science; en Santiago de Chile en 2002, en Stellenbosch (Sudáfrica) en 2005, en Burdeos (Francia) en 2007, en Friuli (Italia) en 2010 y en Sydney (Australia) en 2013.

Durante los días 16 y 17 de febrero, La Rioja celebra la 8ª edición del prestigioso congreso internacional Wine and Health 2017.

Se prevé la participación de 200 congresistas, aproximadamente, siendo los siguientes puntos las principales líneas de comunicación de esta edición:

a. Dietas personalizadas según el grupo de edad.
b. Efectos de la dieta sobre la transmisión génica: Cómo la dieta de las abuelas afecta a sus nietos.
c. Nuevos focos de estudio de los polifenoles del vino.
d. Nuevos mecanismos protectores del vino y sus componentes.
e. Efectos del vino sobre la microbiota intestinal.
f. Vino, polifenoles y dieta mediterránea.
g. Efectos de los polifenoles del vino sobre la diabetes
h. Polifenoles del vino y obesidad.
i. Efectos del consumo de vino sobre el deterioro cognitivo y las demencias.
j. Últimos resultados sobre vino, polifenoles y cáncer.

Esta nueva edición está organizada por la Universidad de Barcelona, INSA-Institut de Recerca en Nutrició i Seguretat Alimentària y CIBEROBN-Centro de Investigación Biomédica en Red -Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición del Instituto de Salud Carlos III y la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición - FIVIN. Y cuenta con la colaboración del Gobierno de La Rioja, la Consejería de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente del Gobierno de La Rioja, la Consejería de Salud del Gobierno de La Rioja, Rioja Salud, el Consejo Regulador de la Denominación de Origen Calificada Rioja, la Organización Interprofesional del Vino de España, el programa europeo Wine in Moderation, la Federación Española del Vino y la Fundación Dieta Mediterránea.

Este Congreso se realiza bajo la tutela y supervisión de un comité científico presidido por la Dra. Rosa María Lamuela, del Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona.