vinetur

El consumo de vino para mantenerse joven y prevenir el cáncer o el alzhéimer

La ciencia avala el consumo moderado de vino para ayudar a proteger al organismo de enfermedades provocadas por el daño oxidativo en las células

martes 21 de febrero de 2017



El vino es una gran fuente de antioxidantes, su consumo moderado gracias a sus polifenoles, ayuda a prevenir el estrés oxidativo y, en consecuencia, el envejecimiento celular.

Al respirar nuestro organismo produce unas moléculas reactivas llamadas radicales libres, inestables y reactivas, que actúan con otras moléculas dentro las células causando un daño oxidativo a proteínas, membranas y genes de nuestro cuerpo.

El daño oxidativo es una de las principales causas de enfermedades como el cáncer o el alzhéimer, pero sobretodo influye e impacta directamente sobre el proceso de envejecimiento del cuerpo. Factores externos como la contaminación, la luz del sol y el tabaquismo también provocan la producción de radicales libres.

Cuando aparece el estrés oxidativo significa que nos encontramos ante un desequilibrio entre oxidantes y antioxidantes, con un aumento considerable de los primeros. Para neutralizarlos, el cuerpo utiliza sistemas antioxidantes internos.

Esta capacidad del cuerpo de producir antioxidantes (proceso metabólico) está controlada por el propio código genético de cada individuo y bajo la influencia de la exposición a factores exógenos en la forma de vivir que incluye la contaminación ambiental, el tabaquismo activo y pasivo, la excesiva exposición a luz solar o el tipo de dieta.



Para ayudar al cuerpo es recomendable mantener una dieta rica en antioxidantes que proporcionen la protección del organismo. Un ejemplo de moléculas son los polifenoles, presentes en el vino, y que son unos compuestos con un potente poder antioxidante, por encima incluso de las vitaminas E y C, según los estudios realizados. Actúan donando electrones (o hidrógeno) a los radicales libres para neutralizarlos, interrumpiendo así la cadena de oxidación de las macromoléculas biológicas.

De esta forma, el consumo moderado de vino ayuda a proteger al organismo de enfermedades provocadas por el daño oxidativo en las células. Otros alimentos ricos en antioxidantes son los frutos rojos, las verduras y legumbres o los cereales integrales, entre otros.



Sin duda alguna el vino es una fuente de antioxidantes que ayuda a prevenir el envejecimiento celular y el estrés oxidativo, incluido el de la piel, a mantenerse joven y en forma.

Por ello, desde hace unos años, la vinoterapia se ha convertido en uno de los tratamientos más utilizados tanto por hombres como mujeres con fines terapéuticos y de belleza. Un tratamiento que utiliza distintos tipos de uvas, jugos antes de fermentar, vinos y aceites de pepita de uva. Recordemos que el vino se ha usado a lo largo del tiempo, ya en tiempos del rey francés Luis XIV las mujeres lo usaban como mascarillas para tener la piel más bonita.

El vino reúne tres requisitos básicos para mantenerse joven: polifenoles, el antioxidante más potente del mundo vegetal, el resveratrol, eficaz antídoto antiedad y la viniferina de savia de vid, la molécula natural más eficaz contra las manchas.

Fuente: Fivin, Fundación para la Investigación de Vino y la Nutrición