vinetur

¿Cuánto vino podemos beber a diario para no pasarnos?

Los niveles de consumo de alcohol se suelen medir en gramos consumidos al día y para determinar los gramos que tiene un vaso de una bebida alcohólica es necesario hacer el siguiente cálculo

lunes 16 de diciembre de 2019

ESCRITO POR BODEGAS EL INICIO



El vino es saludable si lo consumimos adecuadamente

El vino es beneficioso para la salud como así lo atestiguan numerosos estudios, pero siempre bebido con moderación.

¿Por qué hay que beber siempre con moderación?

Porque se trata de una bebida que contiene alcohol, aunque no todos los vinos cuentan con la misma graduación, y el alcohol consumido de forma excesiva a lo largo del tiempo puede derivar en enfermedades relacionadas con el sistema circulatorio. Ni que decir tiene que la ingesta de alcohol desmesurada puede ser peligrosa de forma inmediata además de poder provocar accidentes de tráfico.

¿Por qué el vino tiene alcohol?

Ni más ni menos que por la uva que se utiliza en su elaboración. Esta cuenta al ser vendimiada con una concentración de azúcares, que tras la fermentación por la presencia de levaduras se transforman en alcohol.

¿Cómo sabemos la graduación que tiene el vino?

Los niveles de consumo de alcohol se suelen medir en gramos consumidos al día y para determinar los gramos tiene un vaso de una bebida alcohólica es necesario hacer el siguiente cálculo:

Gramos = Graduación x Volumen (cl) x 0,8 / 10

Si ponemos el ejemplo de una copa de 10 centilitros con un vino de 13 grados el resultado es que esa copa de vino tiene unos 10,4 gramos de alcohol.

¿Y cuál es la cantidad recomendada?

La recomendación diaria según indica la Organización Mundial de la Salud es de 30 gramos como máximo para el varón adulto y 20 para la mujer. Es decir. Si seguimos con el mismo caso teniendo en cuenta un vino de 13 grados, sería de algo menos de dos copas diarias para las mujeres y de tres copas diarias para los hombres. Entendiendo, por supuesto, que en los dos casos se trata de personas adultas.