vinetur

Beneficios del vino tinto para la salud de nuestra boca

jueves 23 de abril de 2020

ESCRITO POR ANA GÓMEZ

Ya sabemos que el vino tinto, consumido de forma moderada, aporta numerosos beneficios para nuestra salud.

Los investigadores llevan varios años realizando estudios en relación a los beneficios de los polifenoles del vino. Los ultimos estudios han hallado que los polifenoles del vino, efectivamente, parecen ser beneficiosos para las **enfermedades de las encías y la caries**, ya que impiden que las bacterias que causan la placa se adhieran al tejido de las encías.



Pero vayamos poco a poco, **¿qué son las caries?**

Seguramente la mayoría habeis tenido alguna vez caries. Se estima que el 80% de la población las padecerá alguna vez a lo largo de su vida.

La caries es una enfermedad infecciosa multifactorial que causa pérdida del tejido duro del diente. Existen diversos factores involucrados en el desarrollo de la enfermedad, como los microorganismos de nuestras boca, el ph de la saliva, o una dieta rica en sacarosa, entre otros. Nuestra placa dental se compone de una microbiota muy compleja, en la que habitan más de 400 especies diferentes de microorganismos.

Se ha descubierto que el *Streptococcus dentisani* actúa como un probiótico natural,estimulando el crecimiento de bacterias beneficiosas y evitando la aparición de la caries. Esta bacteria la podríamos consumir en forma de yogurt.

En un estudio realizado por expertos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) analizaron si los polifenoles del vino también podrían ser buenos para la salud oral. Se descubrió que dos polifenoles presentes en el vino tinto, **ácidos cafeico y p-cumárico**, eran efectivos para inhibir las bacterias patógenas responsables de la caries.

El ácido cafeico, por si solo, se ha convertido en un tratamiento potencial de la pulpitis aguda reversible en humanos.

Por otro lado se observó que estos **polifenoles del vino combinados con el *Streptococcus dentisani*** producían un **efecto aún más eficaz que cada uno por separado.**

Otro beneficio más que nos aporta el vino, consumido de forma moderada.

Recuerda : sé responsable y bebe con moderación.

¡Salud!