vinetur

Salud, deporte y vino

domingo 7 de febrero de 2021

ESCRITO POR SUSANA MUNILLA



Ahora que se habla tanto del estilo de vida saludable y sostenible siempre he pensado que uno de los pilares fundamentales para mantener un estilo de vida sano, de bienestar y alegre implica realizar algo de ejercicio físico o practicar algún deporte. En la actualidad, sin actividad física, mental y social no se consigue una buena **Salud Integral**.

Existen estudios ciéntificos que indican que las personas activas gozan de mejor SALUD, en general. Moverse con energía y realizar algún ejercicio cardio ayudan a generar endorfinas de "felicidad" de esas que te hacen sentir ¡bien!. También, **alimentarse correctamente** y tomarse una **copa de vino** genera felicidad y alegría, especialmente si el vino es compartido. Por eso, debemos aprovechar la fortuna de vivir en un país Mediterráeo, como España, con su **rica dieta** regada con excelentes aceites y maravillosos vinos.

Desde mi punto de vista, considero que el **DEPORTE y el VINO** son totalmente compatibles y no generan ninguna contradicción, siempre que sea consumido con moderación y adaptado a cada persona como la práctica de cualquier deporte (por supuesto, no hablo de profesionales).

En resumen, cada persona a su ritmo y lo que le guste. No todos los cuerpos y mentes son iguales y aguantan lo mismo. Es importante encontrar el "balance" como dicen los angloparlantes. Lo mismo que un buen vino ha de ser equilibrado donde no existan aristas que lo hagan estridente o imbebible.

Y para aprender más sobre las virtudes que aporta consumir vino con moderación, os invito a seguir http://www.lacienciadelvino.com/ donde **FIVIN**, la Fundación para la investigación del vino y la nutrición, explica y ofrece estudios al respecto.

Y recordad que la vida sabe mejor con vino. ¡Salud!