vinetur

¿Qué pasa si tomo una copa de vino al día?

martes 1 de marzo de 2022

ESCRITO POR JAVIER GUERRERO



Los vinos sin duda, se han vuelto uno de nuestros mejores acompañamientos en cualquier cena con familiares o con amigos. Por supuesto, a lo largo de la historia se han creado diferentes tipos de vinos, que varían en sabores y en elaboración y aunque si bien, es bastante difícil saber cuál es mejor tipo de vino, seguramente sabremos distinguirlos entre ellos.

Los vinos provienen de las uvas, que durante su maceración en contacto con las pieles, así como durante la fermentación posterior, se produce una serie de reacciones moleculares que conforman compuestos únicos que no encontramos en ninguna otra bebida. Esta es una de las explicaciones por la cual una copa de vino no es equivalente para la salud a un vaso de zumo de uvas. El jugo de la uva está cargado de azúcar mientras que el vino apenas contiene azúcar, por otro lado el vino está repleto de multitud de compuestos fenólicos (polifenoles) que no encontramos en el mosto de uva.

Si bien es cierto que gran parte de estos compuestos provienen de las pieles de las uvas durante la maceración en contacto con el mosto, y este es uno de los motivos por el cual los tintos ofrecen mayores beneficios para la salud que los blancos o rosados donde el contacto es menor, es durante la elaboración cuando estas estructuras moleculares cambian, se combinan o precipitan para formar nuevas moléculas y en concentraciones más elevadas que propician estos beneficios únicos del vino que ha día de hoy la ciencia todavía no es capaz de dar una respuesta clara acerca de porque se producen.

Existen cientos de estudios de rigor científico realizado por universidades y hospitales de todo el planeta que evidencian que el consumo de vino posee amplios beneficios para la salud. Sin embargo, existe un patrón común a todo los estudios que hacen posible que estos beneficios se produzcan. Se trata de la dosis.

Por supuesto, los beneficios para la salud estudiados y comprobados del vino se dan siempre y absolutamente siempre, sin ninguna tregua a la condescendencia, cuando se mantenga el consumo moderado, al fin y al cabo todo en exceso es malo.

Tomar una taza de café al día es buena pero cinco es malo, un poco de aceite de oliva es bueno pero si te pasas tendrás un problema, dormir una siesta corta es beneficioso pero recientes estudios afirman que siestas largas producen inflamación y problemas cardíacos, que duda cabe que el deporte moderado es beneficioso para nuestro organismo pero los deportes continuados de muy alta intensidad causan desgastes y lesiones perjudiciales a largo plazo, incluso las verduras y frutas cuando tomas una pieza es muy buena pero un zumo diario de cinco naranjas exprimidas es un procesado

con mucho azúcar. En definitiva, en la moderación está la clave y con el vino ocurre lo mismo.

Pero, ¿qué beneficios nos ofrece el vino cuando lo tomamos con moderación, es decir, una copa cada día. Entre estos **beneficios del vino** para la salud podemos encontrar los siguientes:

- **Retrasa el envejecimiento:** este ha sido un dato muy discutido por estudios, sin embargo, gracias a uno que elaboró la Escuela Médica de Harvard, el resveratrol y la quercetina, potentes antioxidantes, serían responsables de retrasar el envejecimiento.
- **Favorece la pérdida de peso:** se debe a que el vino tinto impide la formación de nuevas células de grasa. Sin embargo, se debe considerar su bajo consumo diario.
- **Potencia el cerebro:** diferentes estudios han demostrado que ayuda a prevenir los problemas y enfermedades asociadas a la edad, como el alzheimer y la demencia.
- **Evita las infecciones de las encías:** el vino se ha mostrado como un potente antiséptico, y no tanto por el alcohol sino por sus componentes más astringentes que luchan contra las infecciones bucales según diversos estudios.
- **Protege contra las quemaduras:** sobre todo las solares que son consideradas graves, pues estudios realizados por científicos de la Universidad de Barcelona, las uvas y los vinos contienen unos flavonoides que ayudan a la reducción de los efectos que producen los rayos ultravioletas en la piel cuando se está mucho tiempo en exposición a ellos.
- **Disminuye el cansancio:** es común que en el día a día nos sintamos cansados, sin ganas de hacer las cosas, sin embargo, varios estudios aseguran que los componentes del vino ayudan a evitar o disminuir el agotamiento.
- **Aumenta tu felicidad:** la Universidad de California realizó un estudio donde asegura que al tomar vino se liberan endorfinas del organismo, las conocidas como hormonas de la felicidad, que pueden aliviar el dolor y dar sensación de bienestar.

- **Ayuda a reducir el colesterol malo:** Es uno de los beneficios más contrastados. El vino tinto al ser rico en polifenoles, sustancias ricas en antioxidantes, ayudar a cuidar los vasos sanguíneos reduciendo el colesterol malo y evitando la coagulación que provoca los ateromas, origen de los infartos de corazón o ictus y todo lo relacionado con la salud cardiovascular.
- **Reduce la hipertensión:** el abuso de alcohol es perjudicial para la tensión arterial, pero el consumo moderado de vino ha demostrado que no solo evita la hipertensión sino que además ayuda a bajarla en los hipertensos.
- **Reduce el riesgo de depresión:** encuestas realizadas por universidades españolas lograron demostrar que las personas que bebían vino saludablemente eran menos propensas a sentir depresión en su día a día.
- **Beneficia la salud intestinal:** los vinos tintos pueden mejorar la microbiota intestinal, la cual está relacionada con muchos procesos en nuestra salud. Este beneficio ha sido ampliamente contrastado por estudios ciéntificos.
- **Combate las infecciones urinarias**: evita que las bacterias se adhieran y optimiza la depuración de los órganos urinarios, tal y como ha quedado contrastado en diversos estudios internacionales.