vinetur

¿Qué puede hacer el vino por tu corazón?

El consumo moderado y responsable de vino reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares

jueves 29 de septiembre de 2022



Este jueves, 29 de septiembre, **Día Mundial del Corazón** es una buena ocasión para recordar que el consumo moderado y responsable de vino ha demostrado reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, especialmente el infarto de miocardio, según afirma el Dr. Josep Masip, presidente del Comité Científico de FIVIN y cardiólogo.

Numerosos estudios científicos han mostrado una curva en J en la relación entre el consumo de alcohol y la enfermedad cardiovascular. Ello significa que los consumos ligeros se asocian a una disminución del riesgo mientras que los consumos elevados lo aumentan.

En este contexto, el vino ha mostrado ventajas respecto otras bebidas. Así, algunos de sus componentes como los polifenoles, entre ellos el resveratrol y los taninos, tienen propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antitrombóticas. El vino aumenta el colesterol saludable (HDL), que protege del depósito de colesterol en las arterias.

Todos estos efectos contribuyen a reducir el proceso de aterosclerosis y trombosis en las arterias coronarias, responsables del infarto de miocardio. Los taninos que provienen de la piel y de las pepitas de la uva, aportan propiedades astringentes y antiinflamatorias que actúan contras los radicales libres. Los taninos están muy presentes en la **maceración del vino tinto** y en los **vinos blancos fermentados en barrica**.



Este año se han publicado nuevos estudios que han vuelto a confirmar el efecto beneficioso del vino. Uno de ellos que ha incluido 56 cohortes con más de 1.5 millones de individuos procedentes de distintos países y niveles socioeconómicos, ha confirmado que el consumo ligero de vino (1-4 bebidas a la semana) disminuye el riesgo de muerte cardiovascular respecto a otros tipos de bebida, aunque estos efectos podían verse influidos por el estilo de vida, la genética y factores socioeconómicos.

Sin embargo, otro estudio desarrollado en una población de Estados Unidos de cerca de 1000 pacientes de mediana edad, ha encontrado que los bebedores ligeros de alcohol (5-14 bebidas a la semana) y moderados (5-14 bebidas a la semana) tenían menores índices de riesgo cardiovascular que los bebedores muy ligeros o esporádicos (1-4 bebidas en dos semanas) y ésta reducción era independiente de factores demográficos y los estilos de vida, siendo los consumidores de vino los que mostraban mayor reducción de riesgo, respecto a las otras bebidas.

El presidente del Comité Científico de FIVIN, Dr. Josep Masip explica que "estos estudios han venido a corroborar que el consumo ligero-moderado de vino aporta un beneficio en términos de salud cardiovascular. Aunque no está bien definido cual es el nivel de consumo a partir del cual se pierde este beneficio, parece que estaría por encima de las dos bebidas diarias. No debe olvidarse que un consumo excesivo de vino y de alcohol es perjudicial, y lo es más en la población joven y con prácticas de consumo tipo atracón. Por ello, es importante enfatizar la moderación como premisa principal de consumo".

El vino es uno de los alimentos esenciales de la cultura mediterránea y nuestra gastronomía. En España, al igual que en otros países mediterráneos con la misma tradición, el consumo típico de vino suele asociarse a unas pautas de consumo moderado regular, siempre en combinación con las comidas y en un ambiente de socialización. En la actualidad, muchos consumidores se decantan por el vino como parte de un estilo de vida saludable, sostenible y de saber disfrutar de los placeres que aporta, que también contribuyen positivamente a la salud.

Referencias científicas

(1) McEvoy LK, Bergstrom J, Tu X, Garduno AC, Cummins KM, Franz CE, Lyons MJ, Reynolds CA,
Kremen WS, Panizzon MS, Laughlin GA.
Moderate Alcohol Use Is Associated with Reduced Cardiovascular Risk in Middle-Aged Men
Independent of Health, Behavior, Psychosocial, and Earlier Life Factors.
Nutrients. 2022; 14(11):2183. https://doi.org/10.3390/nu14112183
https://www.mdpi.com/2072-6643/14/11/2183

(2) Krittanawong C, Isath A, Rosenson RS, Khawaja M, Wang Z, Fogg SE, Virani SS, Qi L, Cao Y,
Long MT, Tangney CC, Lavie CJ.
Alcohol Consumption and Cardiovascular Health.
American Journal of Medicine. 2022 May 14:S0002-9343(22)00356-4.
https://doi: 10.1016/j.amjmed.2022.04.021.
Epub ahead of print. PMID: 35580715.
https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(22)00356-4/fulltext