vinetur

El vino tinto, un aliado para una vida sexual más saludable

Un consumo moderado de vino tinto podría mejorar la función sexual y estimular el deseo en hombres y mujeres, según estudios recientes

martes 4 de julio de 2023



Una copa de vino tinto ocasional podría dar un impulso adicional a tu vida sexual, según sugiere una reciente investigación. Tras revisar decenas de estudios, los investigadores hallaron que los hombres que consumen una o dos copas al día presentan un menor riesgo de disfunción eréctil, mientras que las mujeres parecen

disfrutar de un aumento en su líbido.

La revisión de estos estudios destaca los beneficios asociados a los polifenoles ricos en antioxidantes presentes en el vino. Según los investigadores, estos compuestos vegetales contenidos en abundancia en el vino tinto podrían mejorar el flujo sanguíneo, aumentar los niveles de testosterona y estimular los órganos sexuales.

En una revisión publicada a principios de este mes de junio en el Journal for Clinical Medicine, los investigadores afirmaron que "la evidencia hasta ahora recogida ha mostrado que el vino tinto, si se consume con moderación, puede ser potencialmente beneficioso para pacientes con disfunción eréctil". Los autores del estudio destacaron los polifenoles como el motor de los efectos del vino en la potenciación sexual.

Además de sus efectos benéficos en la salud sexual, los polifenoles también actúan como antioxidantes, compuestos que previenen la oxidación en el cuerpo. La oxidación produce químicos inestables llamados radicales libres que destruyen las células. De este modo, los antioxidantes desempeñan un papel en la prevención de varias condiciones, como enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer.

"Se puede concluir que las propiedades antioxidantes de los polifenoles presentes en el vino tinto parecen ser beneficiosas para el sistema reproductivo", escribieron los autores de la revisión.

En el caso de la disfunción eréctil, la incapacidad de mantener una erección, las propiedades antioxidantes de los polifenoles del vino tinto podrían potenciar la salud vascular. Esto significa un aumento del flujo sanguíneo al pene, que es crucial para mantener una erección.

Los investigadores también sugirieron que el vino tinto puede aumentar la testosterona, un factor primordial en el deseo sexual, así como en la fertilidad masculina.

El equipo revisó decenas de estudios realizados entre 1993 y 2022 sobre hombres y mujeres de diversos grupos de edad y demografías. Muchos de los temas incluían efectos en el estrés oxidativo, la salud vascular, la salud cardíaca, el equilibrio

hormonal y los niveles de testosterona.

Otros compararon el vino tinto con otras bebidas alcohólicas, como la cerveza, concluyendo que el vino tinto era mucho más efectivo para la salud sexual.

El estudio también examinó el impacto del vino tinto en las mujeres, descubriendo que aquellas que bebían vino tinto a niveles moderados tenían más deseo sexual que aquellas que tenían una copa o menos, o incluso eran abstemias.

En el caso de las mujeres, el equipo de revisión señaló un estudio de casi 800 mujeres en Italia. Los resultados mostraron que las mujeres que bebían vino tinto con moderación tenían niveles más altos de deseo sexual que aquellas que bebían menos de una copa de vino o cualquier otra bebida alcohólica al día. También encontraron un aumento en la lubricación vaginal, un indicador de mejor función sexual.

Considerando que la edad usualmente se correlaciona inversamente con la función sexual, estos hallazgos parecen ser muy interesantes, ya que las mujeres del grupo 1 (bebedoras moderadas) eran mayores que las de los grupos 2 y 3 (una copa y abstemias). Según los autores, estos hallazgos podrían deberse a un efecto sinérgico tanto de los polifenoles como del contenido de alcohol en el vino tinto.

Este estudio se suma a investigaciones anteriores sobre el efecto del consumo moderado de alcohol en la salud sexual.

Un estudio de 2016 realizado por investigadores de la Universidad de Harvard y la Universidad de East Anglia en el Reino Unido evaluó a 50.000 hombres sanos de mediana edad a lo largo de 40 años. Encontraron que los hombres que disfrutaban regularmente de una copa de vino tinto, así como de algunas frutas cítricas y bayas, eran un 9 a 11 por ciento menos propensos a desarrollar disfunción eréctil.

Un estudio en el Journal of Sexual Medicine encontró que las mujeres que consumían regularmente cantidades moderadas de vino tinto tenían más deseo sexual y una función sexual más fuerte que las mujeres que no bebían.

Otras investigaciones han demostrado que el vino tinto aumenta la testosterona tanto en hombres como en mujeres, lo que aumenta el deseo.

En conclusión, se cree que el consumo moderado de vino tinto juega un papel valioso en la salud humana debido a la copresencia de flavonoides y EtOH. Aunque muchos estudios han explorado los efectos benéficos del vino tinto a través de modelos experimentales in vitro e in vivo, hay una escasez de ensayos clínicos que respalden una relación entre el consumo moderado de vino tinto y la fertilidad masculina. Sin embargo, basándose en los datos de estudios anteriores, se puede concluir que las propiedades antioxidantes de los polifenoles presentes en el vino tinto parecen ser beneficiosas para el sistema reproductivo. Además, los datos revelan que la fracción polifenólica en el vino tinto puede contrarrestar los efectos del EtOH o actuar directamente en la reproducción masculina. Los efectos de la ingesta de vino tinto en la regulación hormonal del sistema reproductivo masculino parecen depender del tipo y la cantidad de vino tinto.

No obstante, como sucede en cualquier estudio de salud, los investigadores añaden el habitual descargo de responsabilidad y advirtieron al finalizar que aún se necesita más investigación para determinar los efectos más específicos de los polifenoles en la función sexual.

Referencias: Red Wine and Sexual Function in Men: An Original Point of View. 7 June 2023. Journal for Clinical Medicine *https://doi.org/10.3390/jcm12123883*