vinetur

El consumo moderado de vino podría reducir el riesgo cardiovascular según estudio

Investigación liderada por la Universidad de Barcelona sugiere beneficios del vino en dieta mediterránea, pero advierte sobre consumo excesivo.

jueves 27 de marzo de 2025



Un estudio reciente sugiere que consumir una cantidad moderada de vino podría reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. La investigación, publicada en el European Heart Journal, fue liderada por el profesor Ramón Estruch de la Universidad de Barcelona y el Hospital Clínic de Barcelona, España. Este trabajo forma parte de una investigación más amplia sobre los efectos de la dieta mediterránea en personas con alto riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

El estudio incluyó a 1,232 participantes que no tenían enfermedades cardiovasculares al inicio, pero presentaban factores de riesgo como diabetes tipo 2, hipertensión, colesterol alto, sobrepeso o antecedentes familiares de enfermedades cardíacas. Los participantes completaron cuestionarios sobre sus hábitos alimenticios y proporcionaron muestras de orina al inicio y después de un año siguiendo una dieta mediterránea.

Para medir el consumo de vino, los investigadores analizaron el ácido tartárico en la orina, un compuesto presente en las uvas y productos derivados como el vino. Este método permitió obtener una medida más precisa del consumo real de vino, en lugar de depender solo de los informes de los participantes.

Durante el seguimiento de cuatro a cinco años, se registraron 685 casos de enfermedades cardiovasculares, incluyendo ataques cardíacos, revascularizaciones coronarias, accidentes cerebrovasculares y muertes relacionadas. Los resultados mostraron que el consumo ligero a moderado de vino, definido como medio a un vaso al día, redujo el riesgo de eventos cardiovasculares en un 50% entre los participantes de alto riesgo que seguían una dieta mediterránea. El consumo ligero, entre un vaso por semana y menos de medio vaso al día, disminuyó el riesgo en un 38%. Sin embargo, este efecto protector desapareció en quienes bebían más de un vaso al día.

El profesor Estruch explicó que la medición del ácido tartárico, junto con los cuestionarios, permitió una evaluación más precisa del consumo de vino. Señaló que la reducción del riesgo observada es mayor que la lograda con algunos medicamentos, como las estatinas. Además, subrayó la importancia del consumo moderado de vino dentro de un patrón dietético saludable, como la dieta mediterránea.

El estudio también plantea preguntas sobre la edad a la que el consumo moderado de vino podría considerarse aceptable. Investigaciones recientes sugieren que los efectos protectores del vino se observan a partir de los 35 a 40 años. Además, se recomienda que las mujeres consuman la mitad de la cantidad que los hombres y siempre con las comidas.

El profesor Paul Leeson, cardiólogo y profesor de Medicina Cardiovascular en la Universidad de Oxford, comentó sobre los hallazgos. Explicó que el estudio utilizó una medida química en la orina para cuantificar el consumo de vino, lo que representa una fortaleza importante. Sin embargo, advirtió que el estudio solo muestra una asociación y que podrían existir otros factores que contribuyan a la reducción del riesgo.

Tracy Parker, dietista sénior de la Fundación Británica del Corazón, también emitió una advertencia. Aunque el estudio sugiere que el consumo moderado de vino podría reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, no es una licencia para consumir

vino sin moderación. Parker subrayó que el consumo excesivo de alcohol es perjudicial para la salud del corazón y puede aumentar el riesgo de condiciones como la hipertensión y la demencia vascular.

El estudio respalda las directrices actuales del Reino Unido, que aconsejan no superar las 14 unidades de alcohol por semana para minimizar los riesgos para la salud. Esto equivale a seis pintas de cerveza o seis copas pequeñas de vino. Parker también recordó que existen formas más saludables de proteger el corazón, como seguir una dieta equilibrada, realizar ejercicio regularmente, mantener un peso saludable y evitar fumar.