vinetur

El consumo moderado de vino en la Dieta Mediterránea reduce hasta un 50% el riesgo cardiovascular

Un estudio con 1.232 personas muestra que el beneficio desaparece si se supera una copa y media diaria

miércoles 26 de noviembre de 2025



La Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición (FIVIN) ha presentado este miércoles en la Universidad de Barcelona los resultados de los últimos estudios internacionales sobre el consumo moderado de vino. Según los datos expuestos, tomar vino con moderación, dentro de un patrón de Dieta Mediterránea, puede reducir hasta un 50% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Los expertos insisten en que estos beneficios solo se observan cuando el consumo es responsable y se integra en un estilo de vida saludable.

El acto ha contado con la participación del Dr. Ramón Estruch, catedrático de Medicina de la Universidad de Barcelona y presidente de FIVIN. El Dr. Estruch ha explicado que la salud depende de un conjunto de factores, no solo de un alimento o nutriente concreto. Ha señalado que la Dieta Mediterránea, junto con la actividad física y otros hábitos saludables, es fundamental para reducir el riesgo de enfermedades crónicas. El doctor ha recalcado que los efectos negativos del alcohol están directamente relacionados con la cantidad consumida y el patrón de consumo. Solo una ingesta moderada puede asociarse a beneficios para la salud.

Entre los estudios presentados figura una investigación publicada en la revista European Heart Journal, liderada por el propio Dr. Estruch y otros investigadores de la Universidad de Barcelona. Este trabajo analizó a 1.232 personas con alto riesgo cardiovascular durante un periodo de cuatro a cinco años. Los participantes siguieron una Dieta Mediterránea y su consumo de vino se midió mediante un marcador objetivo: el ácido tartárico en orina. Los resultados muestran que quienes tomaron entre media y una copa diaria redujeron hasta un 50% el riesgo de sufrir infarto, ictus o muerte cardiovascular. Aquellos que consumieron menos de media copa al día lograron una reducción del 38%. Sin embargo, los beneficios desaparecieron cuando el consumo superó una copa y media diaria.

El Dr. Josep Masip, cardiólogo y presidente del Comité Científico de FIVIN, ha explicado que estos resultados coinciden con otros estudios epidemiológicos previos. La relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y la salud sigue una curva en forma de "J" o "U". Esto significa que las personas que no beben o beben en exceso tienen más riesgo que quienes mantienen un consumo moderado integrado en hábitos saludables.



Los expertos han advertido también sobre los riesgos del abuso del alcohol. El consumo excesivo o los patrones poco saludables, como los atracones durante el fin de semana, anulan cualquier posible beneficio y aumentan el riesgo de enfermedades graves.

La evidencia científica presentada refuerza la postura del sector vitivinícola a favor del consumo responsable. Los estudios señalan que los efectos protectores del vino pueden ser comparables o incluso superiores a algunos tratamientos farmacológicos habituales para reducir el colesterol, como las estatinas.

FIVIN mantiene su compromiso con la divulgación rigurosa sobre los efectos del vino en la salud y promueve mensajes claros sobre la importancia de la moderación y el estilo de vida saludable. Los expertos recuerdan que cada persona debe consultar siempre con profesionales sanitarios antes de modificar sus hábitos alimentarios o incorporar bebidas alcohólicas a su dieta diaria.