vinetur

Los sulfitos del vino no causan dolor de cabeza según estudios recientes

La quercetina y factores individuales explican mejor el malestar que la ausencia o presencia de sulfitos

viernes 9 de enero de 2026



Durante años se ha repetido la idea de que el responsable de la cefalea asociada al vino tinto era el azufre. Bastaba notar dolor de cabeza tras una copa para que la mención "contiene sulfitos" actuara como explicación automática. Sin embargo, la

investigación científica reciente está desmontando esa creencia y situando el foco en otros compuestos propios de las uvas tintas y en la respuesta metabólica de cada persona.

Los sulfitos, en forma de dióxido de azufre, se utilizan desde hace siglos en la elaboración del vino por su acción antioxidante y antimicrobiana. Su función es evitar la oxidación y frenar el desarrollo de microorganismos no deseados durante la crianza y el transporte. La normativa internacional de la Organización Internacional de la Viña y el Vino fija límites máximos estrictos que, además, son más elevados en vinos blancos y dulces que en los tintos. Este dato resulta revelador, ya que si el SO_2 fuera el origen del dolor de cabeza, los episodios deberían darse con mayor frecuencia tras el consumo de blancos, algo que no ocurre.

Existen personas sensibles al dióxido de azufre, sobre todo asmáticos, que pueden sufrir reacciones al inhalarlo, pero estas se manifiestan con síntomas respiratorios y no con cefalea. Los estudios publicados en los últimos años son claros al respecto. Un trabajo difundido en 2024 por la revista Fermentation comparó vinos elaborados con y sin adición de sulfitos y comprobó que los segundos presentaban mayor carga microbiológica y niveles más altos de aminas biogénicas como la histamina o la tiramina, sustancias asociadas a rubor, palpitaciones y dolor de cabeza en individuos sensibles. La ausencia de azufre, por tanto, puede generar más problemas de los que pretende evitar.

Esto no significa que el uso del SO_2 sea irrelevante. Cuando se emplea en cantidades muy elevadas, por encima de las recomendaciones de la OIV, puede provocar aromas desagradables y causar irritación o malestar digestivo en algunas personas. Estos casos son poco habituales en la enología actual, donde la higiene y el control del oxígeno permiten trabajar con dosis ajustadas. Aun así, en producciones industriales de bajo precio o en elaboraciones mal equilibradas puede recurrirse a un exceso de sulfuroso para tapar defectos, con un resultado menos limpio y menos preciso.

La explicación que hoy cuenta con mayor respaldo científico para la llamada "dolor de cabeza del vino tinto" procede de un estudio publicado en 2023 en Scientific Reports por investigadores de la Universidad de California. El trabajo identificó el papel de la

quercetina-3-glucurónido, un flavonoide presente en las pieles de las uvas tintas, que interfiere en la enzima ALDH2, encargada de eliminar el acetaldehído generado al metabolizar el alcohol. Cuando esta enzima funciona peor, el acetaldehído se acumula en sangre y aparecen síntomas como cefalea, náuseas o enrojecimiento facial.

La quercetina suele encontrarse en mayor concentración en vinos procedentes de zonas cálidas, con menor acidez natural y con maceraciones largas, donde el contacto entre el mosto y las pieles es más intenso. Este perfil coincide con vinos de extracción marcada de color y tanino, lo que ayuda a entender por qué algunas personas reaccionan peor ante ciertos tintos y no ante otros. La investigación ha sido recogida por medios científicos y generalistas de varios países y ha abierto nuevas líneas de estudio clínico.

A este mecanismo se suman otros factores conocidos, como la deshidratación provocada por el alcohol, la predisposición genética —con mutaciones que reducen la eficacia de la ALDH2, presentes también en poblaciones europeas y latinoamericanas— y el historial de migraña, donde el alcohol puede actuar como detonante. Una revisión amplia publicada en 2025 en Alcohol and Alcoholism concluyó que no existe evidencia sólida de que el vino cause migraña de forma directa en la población general, lo que refuerza la idea de una respuesta individual.

El auge de los vinos sin adición de sulfitos ha reforzado la percepción de que lo natural es siempre más saludable. Desde el punto de vista científico, esta relación no es tan sencilla. Sin el control microbiológico que aporta el SO_2, el vino es más inestable y puede favorecer la aparición de compuestos problemáticos, lo que incrementa la probabilidad de reacciones adversas en ciertos consumidores. La ciencia del vino apunta así a un equilibrio cuidadoso entre química, elaboración y fisiología humana, lejos de culpables únicos y explicaciones simplistas.