vinetur

¿Puede el vino ralentizar el envejecimiento en hombres?

Un estudio italiano vincula el consumo moderado dentro de la dieta mediterránea con una menor edad biológica masculina.

lunes 13 de abril de 2026



Un estudio realizado en Italia ha analizado la relación entre el consumo moderado de vino y el envejecimiento biológico. La investigación, publicada en la revista International Journal of Public Health, se ha basado en los datos de la cohorte Moli-sani, que incluye a más de 22.000 adultos. El objetivo era conocer si el vino, consumido dentro de un patrón mediterráneo, puede influir en la velocidad a la que envejecen las

células y órganos del cuerpo.

El equipo científico dividió a los participantes en cinco grupos según sus hábitos con el alcohol: personas que no beben, exbebedores, consumidores moderados según las guías nacionales (dos copas para hombres y una para mujeres al día), consumidores moderados según los criterios de la dieta mediterránea y grandes bebedores. El grupo que mostró una diferencia fue el de los hombres que tomaban entre 125 y 500 mililitros de vino al día, siguiendo el patrón mediterráneo. En ellos se observó un envejecimiento biológico más lento respecto a quienes no bebían.

La diferencia detectada fue de aproximadamente 0,34 años menos en la edad biológica tras consumir una o dos copas diarias. Sin embargo, los investigadores advierten que este efecto solo se observó en hombres. En las mujeres no se detectó una variación relevante, probablemente por diferencias en la forma en que el organismo femenino metaboliza el alcohol.

El estudio también señala que los beneficios asociados al vino se aprecian cuando su consumo va acompañado de otros elementos propios de la dieta mediterránea, como verduras y grasas saludables. Estos factores ya han sido relacionados con un menor ritmo de envejecimiento en investigaciones previas.

Los autores subrayan que beber más cantidad o consumir cualquier tipo de alcohol en exceso elimina cualquier posible efecto positivo. Además, recuerdan que las recomendaciones oficiales sobre el consumo de alcohol han cambiado en los últimos años y que no existe consenso sobre si alguna cantidad es realmente buena para la salud.

Según los expertos sanitarios consultados, cada persona tiene una relación diferente con el alcohol y lo más seguro sigue siendo evitarlo. No obstante, indican que tomar una copa ocasionalmente podría tener algún beneficio, aunque siempre dentro de un estilo de vida saludable.

Los investigadores creen que los compuestos bioactivos presentes en el vino, como los polifenoles y antioxidantes, podrían estar detrás del efecto observado al reducir la inflamación celular. A pesar de estos resultados, insisten en que no se puede afirmar una relación directa entre el consumo moderado de vino y un envejecimiento más

lento. Consideran necesario seguir investigando para entender mejor cómo influyen los hábitos diarios en el proceso de envejecimiento.