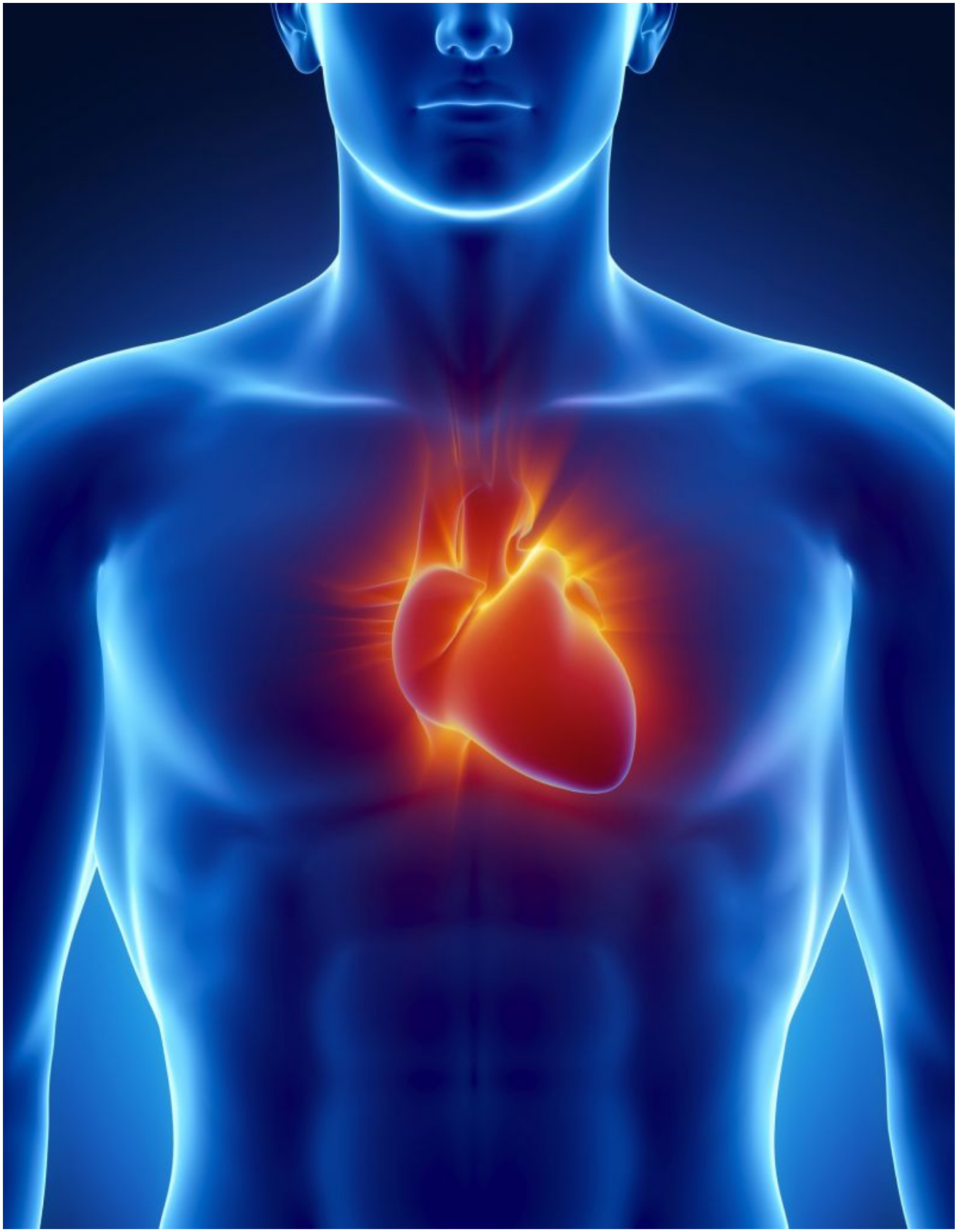
vinetur

¿Puede el vino tinto proteger el corazón?

Un informe reabre el debate sobre sus posibles beneficios cardiovasculares, aunque los médicos insisten en la moderación y en sus riesgos

miércoles 6 de mayo de 2026



Un informe citado por The Guardian ha vuelto a poner el foco en el vino tinto y en su posible relación con la salud cardiovascular. Según esa información, un consumo moderado podría ayudar a reducir el colesterol LDL, favorecer la circulación y bajar el

riesgo de enfermedad del corazón y de los vasos sanguíneos.

La explicación que ofrecen los investigadores se apoya en varios compuestos presentes en el vino. Entre ellos figuran sustancias que podrían ayudar a reducir la inflamación, dilatar los vasos sanguíneos y mejorar el flujo de sangre. En ese grupo, el vino tinto suele recibir más atención por su contenido en resveratrol, un compuesto natural asociado en distintos estudios con la salud del corazón.

Los especialistas consultados insisten, sin embargo, en que cualquier posible efecto depende de la moderación. Algunos de los trabajos citados en el informe hablan de un nivel que no debería superar unas 20 copas al mes. Aun así, los médicos recuerdan que el alcohol tiene riesgos y que no debe usarse como estrategia principal para cuidar la salud.

También subrayan que esta recomendación no vale para todo el mundo. Las personas con determinadas enfermedades o con riesgo de dependencia deben evitar el alcohol o consultar antes con un profesional sanitario. El mensaje de fondo es claro: si se bebe vino, debe hacerse con prudencia y dentro de límites muy concretos.