

EL VINO ¿BUENO O MALO?

El vino constituye uno de los valores más importantes en nuestra gastronomía y en nuestra cultura.

¿Malo?

- El aporte calórico del alcohol es alto, superior al de los hidratos de carbono y de las proteínas. Es decir, es el segundo nutriente con mayor densidad calórica (7 Kcal/gr) después de las grasas, por lo que aporta bastantes calorías y puede favorecer la obesidad.
- Es un hecho conocido que el alcohol, consumido en grandes cantidades es un tóxico para el hígado y produce enfermedades serias como la hepatitis y cirrosis alcohólica, miocardiopatía, pancreatitis, polineuritis, úlceras de estómago, además de los problemas psicológicos y de dependencia asociados al alcoholismo crónico. Además, el alcohol aporta calorías y puede favorecer la obesidad.

¿Bueno?

Disminución de mortalidad

Actualmente se habla de que un vasito de vino en las comidas es bueno. Es decir, se ha visto en los estudios epidemiológicos, que el consumo moderado de vino (de unos 30 gr. de alcohol al día, equivalente a unas 1-2 copas de vino) se correlaciona con una menor mortalidad por problemas cardíacos, en comparación con la población que no bebe nada de vino.

- La "paradoja francesa": en un estudio realizado sobre la dieta mediterránea y su relación con la mortalidad por infarto de corazón o infarto agudo de miocardio (el llamado estudio MONICA, patrocinado por la Organización Mundial de la Salud) se demostró que la mortalidad por infarto era mayor en los países del Norte de Europa que en los del área mediterránea. Sin embargo, en el caso de Francia que tenía una mortalidad por problemas de corazón baja, los niveles de colesterol eran altos, similares a los de las

poblaciones del Norte de Europa. Este hecho se llamó la "paradoja francesa". Existía un efecto beneficioso del consumo de vegetales y frutas, de aceite de oliva y también, del consumo moderado de vino (20-30 g/día, es decir, entre 1-2 copas de vino al día) sobre la mortalidad cardíaca.

- Los estudios epidemiológicos demuestran que no todas las bebidas alcohólicas tienen el mismo efecto beneficioso, a igual cantidad de alcohol consumido. Este efecto se ha atribuido a que el vino parece producir un aumento del colesterol HDL (o colesterol "bueno") y a los efectos beneficiosos de ciertas sustancias que posee, los polifenoles y flavonoides, (antocianos catequinas y taninos) que tienen capacidad antioxidante. Es de destacar que estas sustancias se encuentran sólo en el vino, no en otras bebidas alcohólicas de mayor graduación, y en mayor cantidad en el vino tinto que en el blanco. Los antioxidantes también se hallan presentes de forma natural en las frutas y verduras. Y se conservan sin alterarse durante los pasos de fermentación del mosto, hasta convertirse en vino. Un proceso similar ocurre con los antioxidantes de las aceitunas, que se conservan en el aceite de oliva. Estas sustancias, según se ha demostrado recientemente, inhiben la oxidación de las partículas de colesterol LDL (o colesterol malo, que una vez oxidado pasa a formar una placa de ateroma en la pared de las arterias).

Disminución de procesos tromboembólicos

- Por otra parte, el etanol (el alcohol de cualquier bebida alcohólica) parece que actúa reduciendo la tendencia a formarse trombos o coágulos dentro del torrente circulatorio.
- Además, parece ser que el consumo de vino durante las comidas disminuye, en parte, la absorción de las grasas.

Por ello, es posible que en pequeñas o moderadas cantidades (no más de 1-2 copas/día), y en personas no obesas, el vino contribuya a los beneficios que se han atribuido a la llamada dieta mediterránea.

Consumo desaconsejado

Sin embargo, se desaconseja totalmente su consumo en embarazadas, personas con enfermedad hepática o pancreática, diabetes, niños, personas con riesgo de adicción y nunca por encima de los límites recomendados.

Dra. Pilar Riobó
Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.