

Come y bebe como la gente más sana del mundo

Descubrimos una de las zonas más longevas del mundo, que tiene el consumo de vino como característica principal



Descarga la fotografía [aquí](#)

- ❖ **Según la Fundación del Corazón, el vino contiene antioxidantes que pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares**

Madrid, 1 de marzo de 2019 – España encabeza el *ranking* de los países más sanos del planeta elaborado por [Bloomberg](#). Por primera vez, en un solo año, ha escalado desde la sexta posición haciéndose con el primer puesto y superando a Italia. Así que, teniendo en cuenta que la esperanza de vida de España es la más alta de toda la UE con 82,9 años de media, ¿nos convertiremos, en un futuro, en una zona azul más?

Las [zonas azules](#) son lugares en el mundo donde residen las personas más longevas, superando los 100 años de edad. Hablamos de Cerdeña (Italia), Okinawa (Japón), Loma Linda (California), Península de Nicoya (Costa Rica) e Icaria (Grecia). Estas regiones fueron identificadas por científicos y demógrafos, quienes encontraron que las características específicas y el estilo de vida locales dan lugar a una alta incidencia de

casos de longevidad. Pero ¿cómo viven y que comen las personas más longevas del planeta? En concreto, Dan Buettner en su libro *El secreto de las Zonas Azules: come y vive como la gente más saludable del planeta*, respondió a muchas preguntas, tal y como recoge National Geographic. Un denominador común del estilo de vida de estas zonas es el consumo de vino de manera moderada y regular. Esto ocurre, sobre todo, en Cerdeña, donde beben el vino propio de la región. De esta manera, y considerando que compartimos con ellos la conocida 'Dieta Mediterránea', con el vino como uno de sus componentes, puede que no sea tan descabellada la idea de que podamos llegar a ser una zona azul más.

Sabemos por varios estudios e investigaciones los beneficios saludables del consumo moderado de vino unido a una dieta saludable como la mediterránea. [La Fundación del Corazón](#) afirma que los antioxidantes que contiene el vino pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, ya que aumentan los niveles de colesterol 'bueno' y provocan un efecto protector de las arterias.

Por todo esto, desde 2003 en la Ley 24/2003 de la Viña y el Vino, el vino está catalogado como un alimento más de la 'Dieta Mediterránea', una de las más saludables del mundo según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sobre OIVE

La Interprofesional del Vino de España (OIVE) es una Organización sin ánimo de lucro que agrupa a las entidades representativas de la cadena de valor del sector vitivinícola español. Se constituye como un instrumento al servicio del sector para atajar las debilidades del sector a través de la unión y el trabajo conjunto de los diferentes agentes que la forman.