IN VINO VERITAS, IN VINO SANITAS

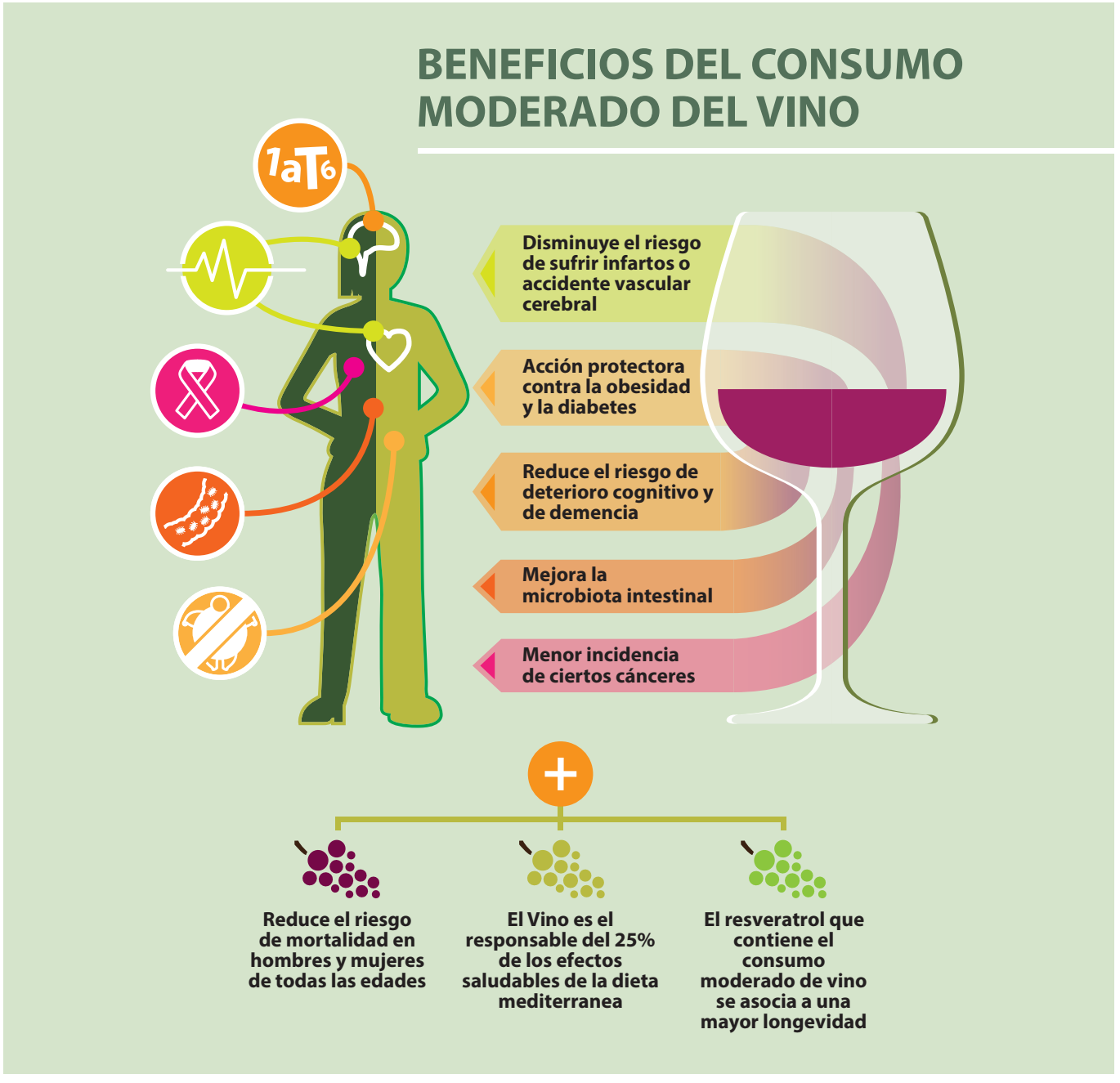
Las últimas investigaciones científicas avalan **los efectos protectores del vino** y de sus principales componentes sobre la mortalidad total y la incidencia de las principales enfermedades crónicas como **las enfermedades cardiovasculares, diabetes, demencias y algunos tipos de cáncer**.

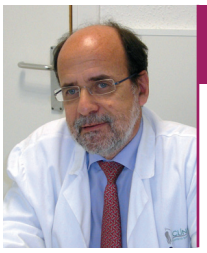
Médicos de todo el mundo consideran el vino como un alimento y defienden las bondades de un consumo moderado sobre la salud. Premisas que han sido avaladas y demostradas científicamente en el fórum WINE AND HEALTH 2017 celebrado en Rioja, España

Wine and Health 2017 ha contado con la participación de 36 ponentes representantes de las más prestigiosas universidades y centros de investigación mundiales.

El vino es un alimento y debe incluirse dentro de una pauta nutricional y un estilo de vida saludable como es la Dieta Mediterránea

Estudios recientes señalan que **el vino sería responsable del 25% de los efectos protectores de la dieta mediterránea sobre la salud**.





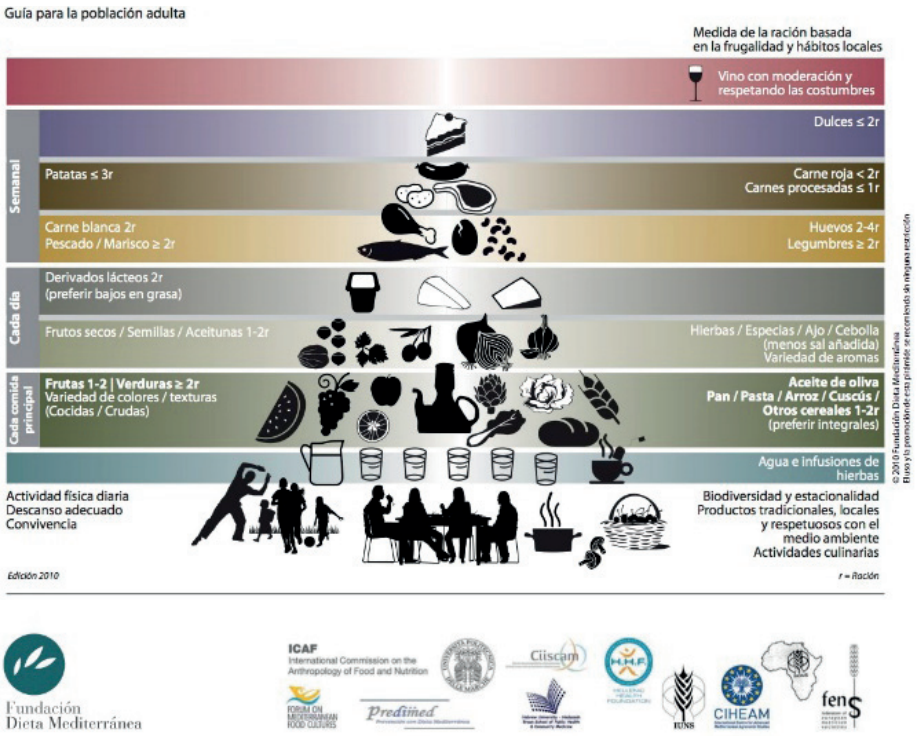
Dr. Ramon Estruch

Departament de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona, Coordinador Nacional del estudio Predimed, Universidad de Barcelona y CIBEROBN, España

El vino contiene diversos componentes que actúan en beneficio del organismo humano, y consecuentemente se ha comprobado que el consumo moderado de vino aporta aspectos beneficiosos para la salud, especialmente para prevenir muchas enfermedades crónicas, entre ellas las cardiovasculares, la causa más frecuente de muerte en el mundo así como otras enfermedades como la diabetes, demencias y algunos tipos de cáncer.

En este sentido, el estudio PREDIMED (PREvención con DIeta MEDiterránea) ha demostrado que una mayor adherencia a la dieta mediterránea tradicional se asocia con una menor incidencia de eventos cardiovasculares, de tal manera que los participantes con baja incidencia de estas enfermedades fueron aquellos con mayor consumo de vino, aceite de oliva virgen extra, café y nueces, todos ellos, alimentos muy ricos en polifenoles.

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual



El mayor efecto del vino tinto en comparación de otras bebidas alcohólicas se atribuye a su alto contenido de polifenoles.

Se ha observado que el efecto de los consumidores ligeros (<5 g de alcohol/día) y moderados (5-15 g de alcohol/día) de vino y específicamente de vino tinto frente a la mortalidad cardiovascular es de una reducción del 38% de la mortalidad por todas las causas.

¿QUÉ ES LA MODERACIÓN?

"El consumo moderado de vino favorece un perfil más saludable de macrobiota, es decir, cambios favorables en la microflora intestinal".

Dra. Rosa Ma. Lamuela

Presidenta de Wine Health 2017
Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona y CIBEROBN, España

Los polifenoles del vino, son muy beneficiosos por su efecto protector en la diabetes. Los polifenoles del vino, en especial en los tintos, también pueden ayudar a prevenir las alteraciones cardiovasculares y metabólicas asociadas con la obesidad.

Los polifenoles dietéticos son biotransformados por la microbiota intestinal y, a su vez, modifican la composición microbiana intestinal. De hecho, las bacterias intestinales tienen un papel importante en la degradación de los polifenoles del vino, modulando su biodisponibilidad y sus posibles efectos en el organismo. Una de las vías de acción, es a través de la protección de la barrera intestinal y reducir, con ello, la endotoxemia, y la producción de lipopolisacáridos.

El vino puede ayudar a prevenir la obesidad

El resveratrol tiene un gran poder oxidante capaz de mejorar el rendimiento físico, la fuerza muscular y la función cardíaca, de forma similar a lo que se consigue tras una hora de entrenamiento. El resveratrol también puede facilitar la conversión de grasa blanca en grasa parda y, con ello ayudar a, prevenir parcialmente la obesidad.

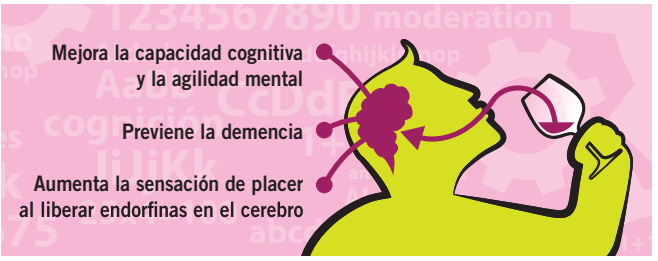
Otro valor del vino son sus compuestos fenólicos presentes en la uva tinta, los cuales se dividen en dos: flavonoides y no flavonoides. Estos últimos incluyen el resveratrol, que actúa sobre los radicales libres que dañan las células y a la vez, tienen un efecto neuroprotector. Los flavonoides ayudan a no ganar peso, por lo que es recomendable llevar una dieta rica en alimentos con flavonoides para prevenir la obesidad. También está contrastado que el vino tinto contiene vitaminas A, C y B, así como una acción bactericida y a la vez, actúa mejorando el perfil lipídico (ayuda a reducir el colesterol malo – LDL- y aumentar el bueno – HDL-).

Tomar una o dos copas de vino equivaldría a una sesión de cardio, dosis diaria recomendada (250mml/día).

La ingesta del vino implica que el cuerpo consuma más calorías y en consecuencia, mantener un peso más saludable.

El consumo moderado de vino reduce el riesgo de deterioro cognitivo y de demencia

Aunque el consumo excesivo es indiscutiblemente perjudicial, evidencias epidemiológicas sólidas sugieren que **el consumo moderado de vino está asociado con una mejor cognición y a un menor riesgo de demencia, y tiene un efecto cardioprotector y reductor de la prevalencia del síndrome metabólico**. Estudios actuales sugieren que el vino tinto puede conferir mayores efectos protectores que las bebidas destiladas, debido a su mayor contenido polifenólico. También las enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson y el Alzheimer parecen ser debidas a causas multifactoriales, entre las que destaca el estrés oxidativo. Los alimentos ricos en polifenoles, entre ellos el vino, se han asociado a una mejor cognición o un menor riesgo de demencia. La elevada presencia de antioxidantes en su composición reduce la inflamación de la pared arterial, lo impiden que las arterias se endurezcan y también inhibe la coagulación, lo que a su vez mejorar el riego sanguíneo. También se ha observado que los polífenoles presentes en el vino actúan positivamente sobre las funciones cognitivas y mejoran nuestro estado de ánimo y, en consecuencia, reducen la angustia, la ansiedad y la posibilidad de sufrir depresiones.



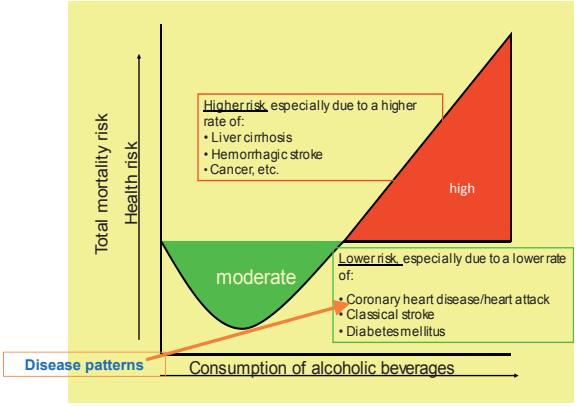
También se ha observado que los polifenoles presentes en el vino actúan positivamente sobre las funciones cognitivas y mejoran nuestro estado de ánimo y, en consecuencia, reducen la angustia, la ansiedad y la posibilidad de sufrir depresiones.

Prof. R. Curtis Ellison

Facultad de Medicina de la Universidad de Boston, Boston, EUA

Los estudios epidemiológicos han demostrado que, comparados con los no bebedores, los consumidores ligeros – moderados de vino tienen un menor riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular (ECV) y también un menor riesgo de padecer otras enfermedades, con lo que tienen una menor mortalidad total, en cambio este riesgo es mayor en los grandes consumidores. Este fenómeno se conoce como la "curva en forma de J" y sigue siendo válida en 2017 para enfermedades cardiovasculares y la mortalidad. Cuando se disponga de evaluaciones más precisas del consumo real de alcohol y de los patrones de consumo de alcohol, se demostrará de forma más concluyente el efecto protector del consumo moderado de alcohol frenta un gran número de enfermedades crónicas como las cardiovasculares y algunos tipos de cancer, efecto que se prevee que será mayor cuando la bebida de elección sea el vino.

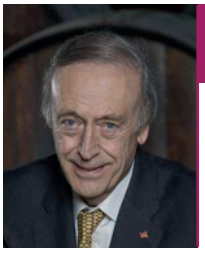
ACTUALIZACIÓN DE LA CURVA EN "J": ¿DÓNDE ESTAMOS AHORA?



J curve model, Deutsche Weinakademie.

Las personas que consumen vino con moderación tienen menos riesgo de fallecer por cualquier causa (riesgo total de mortalidad menor) que las que se abstienen o beben en exceso.

Objetivo: Concienciar a la Sociedad, vino es salud



MIGUEL A. TORRES

Presidente de Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición

FIVIN, desde su creación en 1992 ha orientado sus actividades a la defensa, desde un punto de vista médico, de los efectos beneficiosos del consumo moderación y responsable de vino sobre la salud. Nuestra fundación realiza un continuo esfuerzo de investigación y recopilación de información al respecto bajo la supervisión de un comité científico formado por médicos e investigadores internacionales.
Otro objetivo fundacional es saber transmitir a las nuevas generaciones que el vino es parte de nuestra historia y, sobre todo, de nuestra cultura mediterránea; y por ello, se consume siempre junto a los alimentos y en compañía de la familia o los amigos. La inmensa mayoría de los amantes del vino lo toman con moderación y llegan a desarrollar un punto de equilibrio que les permite evitar el abuso.

FERNANDO SALAMERO

Presidente del CRDO Ca RIOJA

Los estudios son clave para poder concienciar a la sociedad, en especial a las generaciones más jóvenes, sobre los atributos beneficiosos del vino y reforzar la justificación de su inclusión como un alimento más de nuestra Dieta Mediterránea.
A pesar de estos reconocimientos, y de los esfuerzos continuos sobre todo en materia de educación, las amenazas persisten, ya que la legalidad marcada desde Europa preocupa al sector con sus –cada vez mayores– trabas a la promoción del vino, amenazas de revisión de la fiscalidad del vino, políticas represivas por un mal entendimiento de los problemas relacionados con el consumo abusivo, en especial por parte de los países no productores, limitaciones publicitarias o el exceso de regulación en materia de etiquetado.
La inclusión del vino en las campañas antialcohólicas, junto a otras bebidas de alta graduación, es cada vez más indiscriminada. Es imprescindible recordar, promover y divulgar los miles de estudios que han demostrado que el vino es un "alimento".

ÁNGEL VILLAFRANCA

Presidente de la Organización Interprofesional del Vino

Congresos internacionales como Wine & Health avalan los beneficios que el vino aporta a la salud, hecho que potencia el binomio vino y salud. Una relación indisoluble.
Desde la Organización Interprofesional del Vino de España queremos sensibilizar a la sociedad para que incluya al vino como parte de su alimentación y estilo de vida. Queremos transmitir todos los valores de nuestro vino que van más allá del líquido: es historia, cultura, territorio, medioambiente, etc… Acercar el producto al día a día, y que con una copa de vino lo cotidiano pase a ser un momento especial. Las realidades científicas sobre el consumo moderado de vino tienen que formar parte de ese mensaje.

URSULA FRADERA

Deutsche Weinakademie GMBH, Wine in Moderation, Alemania

Beber vino moderadamente en las comidas forma parte de la tradición y la cultura europea, y puede ser parte de un estilo de vida saludable.
Los recientes meta análisis de los estudios prospectivos muestran claros beneficios de una ingesta regular moderada de bebidas alcohólicas con respecto al síndrome metabólico, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, los titulares de los medios a veces contribuyen a una percepción negativa del vino entre el público en general y los responsables políticos.
Wine in Moderation-Art de Vivre (WiM) es un programa internacional del sector del vino que educa sobre estilos de vida saludables e informa sobre los daños relacionados por el abuso de alcohol. Basado en la evidencia científica, la educación y la autorregulación pretende organizar y capacitar a toda la cadena internacional de valor del vino, concienciar a la sociedad y dar a conocer las pautas de un consumo responsable y moderado de vino.
Es un desafío traducir los resultados de una investigación científica a un lenguaje coloquial. El programa WIM proporciona datos científicos objetivos, imparciales y basados en evidencias científicas, respaldadas por el Consejo de Información del Vino (WIC), un grupo asesor científico que evalúa y asesora temas relacionados con el vino, la salud y los aspectos sociales.