



## El papel del vino en la salud

*«El consumo espaciado y moderado es el cardioprotector frente al intensivo y abundante». «La acción del vino sobre la presión arterial aconseja beberlo en cantidades pequeñas».*

En la época en la que nos ha tocado vivir, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas entre los jóvenes está implicado en la elevada morbi-mortalidad por accidentes de tráfico y por acciones violentas de un considerable sector de la juventud del llamado mundo occidental.

Es por ello que los organismos implicados en la prevención de estos problemas, como pudiera ser la Dirección General de Tráfico, gastan importantes sumas de dinero público en aconsejar a la población en general, y a los jóvenes en particular, que sean moderados o que se abstengan del consumo de alcohol durante sus ratos de diversión, especialmente si van a conducir.

En este contexto, puede resultar arriesgado, incluso inconveniente, escribir a favor del consumo de bebidas alcohólicas, aunque sea de forma parcial, por la lectura e interpretación sesgadas que de ello podría derivar. Vaya pues por adelantado que nos sumamos a todas las medidas y recomendaciones de prudencia en el consumo de bebidas alcohólicas, incluso de vino, que desde los organismos oficiales se vienen estableciendo.

El beneficio del alcohol se produce únicamente con consumo muy moderado y en los adultos con problemas cardiovasculares, no en los jóvenes. El consumo de bebidas alcohólicas es tan antiguo como la historia del hombre. Por su efecto euforizante y desinhibidor, el consumo de bebidas alcohólicas ha formado parte de sus rituales de fiesta desde el principio de su existencia y en todas las civilizaciones.

El vino forma parte de la cultura mediterránea, incluso en el periodo neolítico, en zonas de Irán (5400-5000 antes de Cristo) se han encontrado restos arqueológicos de jarrones de barro donde se almacenaba vino. En la actualidad, se sabe que el consumo moderado y juicioso de bebidas alcohólicas resulta beneficioso de forma global para la salud. Se ha demostrado que **reduce tanto la mortalidad coronaria como la total.**

La relación entre la mortalidad total y el consumo alcohólico sigue una curva en U, lo que se debe a los efectos **beneficiosos** derivados del consumo moderado de alcohol, incluso superiores a los de abstinencia absoluta de alcohol, que **se pierden en cuanto el consumo se exagera.** Según datos derivados del prestigioso estudio de Framingham, el beneficio sobre la mortalidad total ocurriría a dosis aproximadas de 3 a 30 g/día en las mujeres y de 12 a 60 g/día en los hombres.

Este efecto en U sobre la mortalidad total y cardiovascular, ha dado lugar a interesantes

discusiones entre epidemiólogos. Sus detractores han argumentado que entre los abstemios se "ocultaría" un gran porcentaje de grandes bebedores que lo silenciarían o que hubieran dejado el consumo por una seria enfermedad de fondo no mencionada por razones similares. Las personas de la tercera edad se ven beneficiadas por el efecto protector del alcohol, posiblemente por su mayor riesgo cardiovascular global.

La **dosis de vino aceptable** y no peligrosa se define por el efecto que ejerce el alcohol a determinadas dosis. **24 g/día para el varón y 16 g/día para la mujer** podrían ser las cifras. El consumo de riesgo o consumo excesivo se situaría por encima de 40 g/día y 24 g/día respectivamente para ambos sexos. Por tanto, consideraremos un consumo moderado o aceptable de vino o alcohol aquel que esté por debajo de 40 g/día (280 g/semana) para el hombre y de 24 g/día (168 g/semana) para la mujer, lo que equivale aproximadamente a 400 cc de vino de 12º al día en el hombre y a 250 cc al día en la mujer. La fórmula para conocer los gramos de alcohol consiste en multiplicar la cantidad en centímetros cúbicos de la bebida alcohólica por el porcentaje de alcohol de la bebida por 0,8 dividido entre 100.

En España el consumo de alcohol es en la actualidad aproximadamente de 11,7 litros de alcohol puro por habitante y año, ocupando uno de los diez primeros puestos a nivel mundial, lo que ha cambiado es la forma de consumirlo, ya que se concentra en los fines de semana y la bebida preferida para más del 50% de los bebedores es la cerveza. España es el primer lugar en oferta y fácil acceso al consumo de bebidas alcohólicas dentro de la Unión Europea, con un bar por cada 169 habitantes.

El consumo de vino aumentó desde 52 litros por persona y año en 1951 a 77,4 litros en 1975; con posterioridad descendió progresivamente hasta 30,55 litros por persona y año en 1995. El consumo de cerveza se ha incrementado de forma importante, pasando de 6 litros por persona y año en 1955 a 54 litros en 1980 y a 68 litros en 1995.

En Europa las enfermedades cardiovasculares son causa de más del 50% de las muertes, y más de la mitad de éstas se deben a las enfermedades coronarias y accidentes vasculares cerebrales. España es un país con una tasa baja de muertes por infarto agudo de miocardio en proporción a otros países europeos, a pesar del gran consumo de grasas en nuestro medio. A este fenómeno se le ha llamado "la paradoja española" y algo similar ocurre en Francia. En el norte de España la mortalidad por enfermedad cardiovascular es más baja que en la zona del sur o levante, a pesar de que el consumo de grasas en el norte es mayor. Este efecto se ha atribuido a un mayor consumo de vino en estas regiones.

La mayoría de los estudios refieren una disminución del riesgo de presentar una enfermedad cardiovascular en hombres y mujeres que consumen cantidades moderadas de alcohol en comparación con los no bebedores.

Al intentar correlacionar qué tipo de bebida alcohólica ejerce un efecto protector sobre las enfermedades cardiovasculares, la mayoría de los estudios observan que el vino era la bebida que más se relacionaba con esa protección; menos estudios la atribuyen a la cerveza o a otras bebidas alcohólicas, y algunos no distinguen el tipo de bebida alcohólica y sólo consideran al alcohol como el único factor causante de dicho efecto protector.

Entre los mecanismos protectores más íntimamente ligados con el consumo moderado de vino se incluyen: Los efectos sobre las lipoproteínas, sobre todo los incrementos de la

fracción HDL del colesterol, la apolipoproteína A-1 y los triglicéridos y el descenso de la fracción LDL. Las alteraciones de la coagulación con aumento del plasminógeno y descenso del fibrinógeno. El efecto vasodilatador por su acción sobre el GMPc y el óxido nítrico.

Y, por último, algún otro efecto derivado de la presencia de polifenoles, flavonas y el discutido resveratrol que actuaría como "basurero" de especies reactivas del oxígeno que favorecen la carcinogénesis y el desarrollo de enfermedad cardíaca (cardiomiopatía y fallo cardíaco).

28/04/2003 • MURCIA

**FUENTE:** *La Verdad/Noticias/Vinos de Murcia*

<http://canales.laverdad.es/vinosmurcia/noticia280403-1.htm>

