



El vino y el peso corporal

¿Ganar o perder peso consumiendo vino?

Harvey E. Finkle, M.D.

Aunque caprichosas, la moda y la salud están entre las principales motivaciones para perder o ganar peso. El poder que tiene la moda es más importante que gozar de buena salud. Basta con ver los anuncios en televisión de la gran industria de los programas de weight-loss. La moda cambia. En estos días, las modelos con anorexia son los estándares de las adolescentes, quienes quieren verse “como zombies”, ¡aterrador!, ¿no?. Lo que contrastaría con Rubens, inspirado en las mujeres robustas como el ideal de belleza.

La anormalidad en el peso, reconocida últimamente como una enfermedad y no sólo como problema cosmético pasajero, está teniendo dificultades para ser corregida y puede conllevar a desordenes complejos. La obesidad casi siempre implica una mayor susceptibilidad a enfermedades cardiovasculares (corazón, infartos, etc.), a la diabetes, con todas sus complicaciones inherentes, desgaste óseo y de articulaciones, etc. Por otra parte, la anorexia también es un gran peligro; recuérdese como ejemplo la trágica muerte de la joven, inteligente y exitosa cantante Karen Carpenter.

Aumentar o bajar de peso continuamente es tan enigmático que la ciencia apenas ha empezado a comprenderlo, mientras abunda la información equivocada. A menudo se culpa al consumo de vino, en cualquier cantidad, como una causa del aumento de peso, de agotamiento, o más aun, como un beso de muerte. Sin embargo esto no es así, si se ingiere vino moderadamente. Como sea, es importante que consideremos cómo el vino puede influir en el peso.

Primero debemos revisar los aspectos nutricionales del vino, ¿Realmente tiene muchas calorías y carbohidratos? ¿Es una fuente de vitaminas, minerales u otros componentes alimenticios? No, para ambos casos. El vino de mesa contiene alrededor de 80 calorías por cada cuatro onzas, el equivalente a una copa estándar, las cuales se derivan principalmente del contenido alcohólico, al 12% en volumen. (Una copa en promedio contiene 2.8 gramos de alcohol por onza; lo que representa aproximadamente 7 calorías por gramo. $ie. 2.8 \times 7 \times 4$) El vino dulce y aquéllos con mayor contenido de alcohol, producen más calorías, aunque no tantas como se temería. En el peor de los casos, el oporto con 20% de alcohol y 10% de azúcar residual, nos impacta con 178 calorías por cada copa estándar de cuatro onzas, mucho menos de lo que contiene un succulento postre. Como siempre, la moderación rige.

El vino de mesa, no contiene carbohidratos (como el azúcar o los jarabes), por lo que aún los diabéticos lo pueden beber, siempre y cuando coman cuando lo ingieren (de otra manera

corren el riesgo de sufrir una baja en los niveles de azúcar en sangre) Para los millones de dietistas afectos al weight-loss, el vino es “carb-free”, esto es, “libre de carbohidratos”. Así también debe señalarse que el vino no contiene proteínas ni grasas y solamente tiene una cantidad insignificante de vitaminas y minerales: lo que no significa que sea un suplemento alimenticio. (Quienes abusan en el consumo de vino, absorben todas sus calorías y corren un doble daño, tanto por la sobredosis del alcohol que ingieren, como por la desnutrición que sufren). Para quienes deben restringir su ingesta de sodio, el vino no constituye una amenaza.

Pero, ¿Qué es el vino? El vino de mesa es 86 ú 87% agua y 12% alcohol etílico (etanol). Además, el vino está compuesto por muchos elementos, esto es, por aquéllos misteriosos antioxidantes polifenólicos que le dan color, sabor y ayudan a su conservación; así como por ésteres y ácidos que contribuyen a su aroma y junto con el alcohol, tal vez ayuden a mejorar la salud y prolongar la longevidad. El alcohol es el único de los componentes que conlleva riesgos si se bebe en exceso, y salvo en casos excepcionales, algunos de los componentes que pueden producir alergias.

La relación entre el consumo de alcohol y el peso parece aún más compleja que los valores o restricciones asociados a determinada dieta. De cualquier forma, estamos más que advertidos en que debemos apegarnos a lo que arrojan las investigaciones y lo que está fundamentado.

El procesamiento de las calorías derivadas del alcohol difiere entre hombres y mujeres. Los hombres por lo general, tienden a depositar el exceso de grasa en la cintura. Asimismo, sin saber a ciencia cierta porqué, pero desde hace mucho se conoce que, las mismas calorías provenientes del vino, son menos aparentes que aquéllas producidas por la cerveza, lo que lleva a tener una “panza cervecera”. Por su parte, las mujeres son más propensas a depositar el exceso de grasa en las caderas. Y por consabido, la acumulación de grasa, donde quiera que sea, más que un tema cosmético, puede constituir un factor de riesgo para el corazón.

El atractivo de las mujeres, con relación a su peso, va más allá. Cuando ellas beben en exceso, o incrementan el número de copas en que ingieren en determinado tiempo, el número de calorías producidas tiende a ocultarse; suben menos de peso, con relación al número de calorías ingeridas. Algunas observaciones muestran que, en el caso de las mujeres, el alcohol tiende a producir una pérdida de peso. El caso de “las calorías perdidas”, permanece en el misterio. Tal vez el alcohol provoca determinada pérdida de energía o altera algún proceso metabólico. Por lo general el alcohol no convierte en obesas a las personas delgadas, pero hace que los obesos lo sean más. Parte del misterio radica en las diferencias individuales que se tienen en cuanto al consumo del alcohol.

En general, el consumo de vino con moderación no conlleva a aumentar de peso, ni a cambios indeseables en la química corporal. Por el contrario, afortunadamente el consumo moderado usualmente ayuda a corregir el exceso de peso y a reducir los riesgos por diabetes y enfermedades cardiovasculares. Pero, cuando el consumo es fuerte, aunado a un exceso en la ingesta de grasas, lo que dificulta llegar a un estado de saciedad. De tal forma que, cuando la persona busca sentirse satisfecha, incrementa su ingesta de calorías, lo que conduce a un aumento de peso. Un estudio que duró cinco años, realizado en Londres, con 7,608 hombres de mediana edad (Vannamethee SG, Shaper AG: Am J Clin Nutr 2003,

77:1312-1317) indica que el consumo de una a tres copas diarias no conduce a un aumento de peso. Mientras que el ingerir más de tres copas diarias, sí produce aumento de peso y genera obesidad, independientemente del tipo de bebida alcohólica que se consuma. Quienes consumen destilados, tienden a ser consumidores más fuertes que quienes consumen vino o cerveza.

Como médico he sido testigo de casos que tienen el ferviente deseo de perder peso a base de seguir una dieta que implica el privarse de la satisfacción de un buen vino.

Paradójicamente se ha observado que los ancianos tienden gustosamente a reemplazar su apetito cuando beben vino. (Su salud en general, y su estado de ánimo mejoran). Por otra parte, la anorexia en las mujeres jóvenes puede estar vinculada con la ingesta de pequeñas dosis de vino. Mientras no exista una explicación definitiva sobre los efectos negativos del vino, muchos de los cuales parecen estar ligados a factores que van, desde la idiosincrasia, hasta el metabolismo, el relajamiento de tensión o la depresión de quien lo consume, debemos mantenernos estar precavidos contra los riesgos que nos conduzcan a una dependencia.

Los informes sobre pérdida de peso por parte de algunas personas obesas, han producido gratas sorpresas. Aquellos pacientes que consumieron entre 7 y 36 onzas de vino a la semana, perdieron, de manera significativa más peso, que quienes no bebieron y que aquellos quienes bebieron en cantidades excesivas. Aquellos que consumieron más de 36 onzas, incluso mejoraron en cuestión de peso (aunque debe señalarse que dicha cantidad constituye el límite que no deben exceder las mujeres. Todos los bebedores de vino obtuvieron beneficios adicionales en su salud durante el tiempo que duró el estudio (Dixon JB, Dixon ME, O'Brien, PE: *Obes Res* 2002; 10:245-252). ¿Es esto un ejemplo de la misteriosa pérdida de peso asociada con las calorías?

La enfermedad del hígado, que degenera en cirrosis, es la mayor complicación que trae consigo el abuso en el consumo de alcohol. Pudo observarse un mismo tipo de enfermedades del hígado, entre bebedores fuertes que habían llegado a desarrollar cirrosis, y personas obesas quienes no bebían en exceso. Por otra parte, según la investigación realizada en Baltimore (Cope K, Risby T, *Dichl AM Gastroenterology* 2000 119:1340-1347) con ratones obesos, se obtuvo tanto una explicación, como una advertencia. Los ratones obesos y abstemios presentaron enfermedades del hígado producidas por el alcohol generado por bacterias que dichos roedores desarrollaron como resultado de su inactividad y obesidad. La propia movilidad intestinal tiende a propulsar las bacterias y conducir a una muerte silenciosa. Por lo tanto, el alcohol y el exceso de peso pueden ser factores peligrosos para determinados individuos.

Existe evidencia y suficientes argumentos para afirmar que el consumo de alcohol con moderación puede ser benéfico para las personas obesas, y conllevar ventajas para la salud, como la pérdida de peso. Sin embargo, me preocuparía por mantener un consumo más que moderado por un período prolongado. Quienes verdaderamente requieran estar atentos a las condiciones de su peso, tal vez puedan encontrar algunas alternativas en el beber con moderación. Como siempre, deberá contarse con asesoría médica personal, aunque – en materia de peso- más que atribuirlo o culpar al vino o a la crema batida, debemos tener en cuenta nuestros propios límites.

El Dr. Harvey Finkle, es profesor médico clínico del Centro Médico de la Universidad de Boston y miembro destacado del Consejo de Alcohol in Moderation.

FUENTE: Alcohol in Moderation, Vol. 13 No. 4, Sept/Oct, 2004

(Traducción libre del Documento Fuente: "Wine & wighty matters, using wine to lose weight or gain weight". Por Harvey E. Finkle, M.D. Publicado en Alcohol in Moderation, Vol. 13 No. 4, Sept/Oct, 2004)

Traducción al Español: Lic. Federico Cabrera/Fundación de Investigaciones Sociales, A.C.

