



Colaboración

Los Polifenoles. *Por Dr. Fernando García "Nano"*

No asustaros, sólo es una palabreja. Lo que en realidad pretendo contar son las ventajas que aporta el vino a nuestra salud siempre y cuando sea consumido con moderación. El vino forma parte indisoluble de la historia y la cultura mediterráneas y, por consiguiente, de la historia y cultura humanas de España. Nuestro paisano, Gonzalo de Berceo, famoso por ser el creador de los primeros balbuceos del romance latino más tarde culminado en el castellano, señala en uno de sus escritos:

*“Quieron fez una prosa en roman paladino,
En cual suele el pueblo fablar con su veino,
Ca non so tan letrado por fer otro latino,
Bien valdrá, como creo, un vaso de bon vino”*

Sin embargo el mordaz Arcipreste de Hita no duda en advertirnos de los perjuicios que puede provocar el consumo excesivo:

*“Faze perder la vista e acortar la vida,
tira la fuera toda si’s toma sin medida,
faze tenblar los miembros, todo seso olvida:
ado es mucho vino, toda cosa es perdida”*

Pero vayamos a las virtudes de este líquido maravilloso que hacen que sea recomendado por los médicos.

Cardiosaludable, antienvjecimiento, anticancerígeno

El organismo humano envejece de manera continua e irremediable desde el mismo momento en que nacemos. Este proceso de envejecimiento, de todo punto deseable, se debe a un proceso de oxidación que, por ejemplo, está presente en la mayoría de las enfermedades degenerativas (cardiovasculares, cáncer, demencia senil, etc.). Pues bien, el vino esta compuesto de antioxidantes, los famosos polifenoles, que se encuentran presentes en la uva y que son, entre otros, los principales protectores contra la oxidación y por tanto el envejecimiento.

Es evidente que el vino, sobre todo el tinto, actúa de manera beneficiosa sobre el colesterol, las plaquetas y la coagulación sanguínea. Debido a esto, la ingesta moderada de vino a diario inhibe diferentes mecanismos oxidativos y hace que se pueda disminuir el riesgo de trombosis.

Además, este néctar de dioses como ha sido calificado en ocasiones, posee propiedades euforizantes, digestivas y antisépticas. Para Sir Alexander Fleming, premio Nobel de Medicina por su descubrimiento de la penicilina, las propiedades analgésicas del vino estaban claras:

“puede que lo que cure al hombre sea la penicilina, pero lo que le hace feliz es el vino”

El vino, tomado con moderación produce un efecto eufórico que puede ser interesante y saludable para cierto tipo de personas, estén o no enfermas. En las comidas, está demostrado que actúa positivamente sobre el aparato digestivo, favoreciendo la absorción de las proteínas de la carne, pescados y quesos. Además, tiene propiedades antisépticas pues su alcohol y otros de sus componentes tienen propiedades bactericidas. Terminando con esta pequeña aportación a nuestra revista, creo que os estaréis preguntando ¿cuál es el consumo moderado?. Hipócrates, uno de los padres de la Medicina, afirmaba ya tres siglos antes de Cristo que:

“el vino es cosa maravillosamente apropiada al hombre si, en salud como en enfermedad, se le administra con tino y medida”

Pero..... ¿cuál es la medida y el tino?. Esta claro y es bien conocido que una primera medida de saludabilidad es tomarlo en las comidas o picando algo, pues la absorción del alcohol se hace más lentamente cuando se bebe en las comidas.

En cuanto al grado de consumo, se considera un consumo seguro para la salud entre 0 y 20 gramos diarios para la mujer y entre 0 y 40 gramos diarios para el hombre. Todo lo que exceda de estas consideraciones comienza a representar un riesgo para la vida del consumidor. Sin embargo, esto no puede tomarse al pie de la letra pues todos sabemos que el consumo moderado está sujeto a variables como el hábito en el consumo, el peso, la edad, el sexo, determinaciones genéticas, distintas enfermedades, tomas en las comidas o en ayunas, etc.

Basándose en cálculos realizados por los expertos y para no liarnos, podemos convenir o deducir como recomendación final, y siempre que no existan contraindicaciones, que un cuarto de litro de vino de 12 grados al día, bien elegido y saboreado, puede transmitirnos sus propiedades saludables a la vez que nos proporcionará un placer más de la vida.

La Organización Mundial de la Salud sitúa el consumo moderado de alcohol en unos 40 gramos por persona y día, lo que para nuestro Gonzalo de Berceo, es decir en román paladino, significa que un par de vasos de vino en cada comida y una cerveza antes de yantar, sería la dosis saludable y óptima de consumo. Por tanto, amigos de Villanueva, aportemos polifenoles a nuestra dieta pero siempre con moderación.

Salud

PD. Por si no lo sabéis, los de La Rioja suelen ser los mejores.