



El vino es una bebida saludable (Foto: Cat. Campo Burgo).

La salud del vino

Expertos médicos encuentran beneficios en el vino si se bebe con mesura

Tanto el padre de la medicina, Hipócrates, como el director del Instituto de Cardiología Mount Sinaí de Nueva York, Valentín Fuster, coinciden, a pesar de los siglos que les separan, en declarar que el vino puede ser saludable para el hombre cuando se toma con moderación.

● **H. SORIA.** Periodista.

La medicina es una ciencia cuando está sustentada en estudios científicos contrastables; de lo contrario, la medicina sólo es una opinión. Viene al caso esta reflexión, por la polémica que últimamente se ha desatado entre los médicos, que defienden el consumo moderado de vino, y la Organización Mundial de la Salud (OMS), que sostiene que cualquier cantidad de alcohol es mala para la salud.

La polémica en cuestión se inició el pasado 1 de noviembre, cuando el sueco Hans Emblad, director del Programa de Sustancias de Abuso de la OMS, declaró en una rueda de prensa que «lo óptimo para la salud es tomar cero grados de alcohol al día», denunciando la campaña que se ha orquestado en los últimos tiempos para dar a entender que el consumo moderado de alcohol es saludable.

Aunque al ser un organismo mundial, el mensaje de la OMS haya pretendido ser precautorio, puesto que el alcohol no es beneficioso en líneas generales, tampoco se puede afirmar que este consumo sea perjudicial de forma sistemática.



Como reconocía el profesor Francisco Grande Covián, la OMS se equivoca y saca las cosas de quicio, puesto que nadie defiende el consumo excesivo, aunque tenemos argumentos para creer que «el vino tinto es beneficioso para el corazón cuando se bebe con medida».

Nuestro ilustre bioquímico sostenía que «la cantidad recomendada anda alrededor de un tercio de litro por día y persona», asegurando que la OMS, «no ha tenido en cuenta los estudios científicos que hay al respecto».

Parecidos criterios mantenía el director del Instituto de Cardiología Mount Sinaí, de Nueva York, Valentín Fuster, al asegurar que: «decir que un vaso de vino es malo para la salud es difícil de sostener». Abundando en el tema, el doctor Fuster recordó que: «los resultados preliminares de varios estudios indican que tomar un vaso de vino tinto al día, puede tener cierto beneficio en individuos con enfermedad coronaria».

El doctor Díaz Rubio, catedrático de la Complutense, también tenía su opinión al respecto, manifestando que: «Está bien demostrado que las cantidades de alcohol que hay que ingerir para producir un daño en el hígado están por encima de los 60 g diarios. Un vaso de vino no puede tener, pues, efectos perjudiciales».

Para Basilio Moreno, jefe de Endocrinología del hospital Gregorio Marañón, la Organización Mundial de la Salud «ha extremado la situación». «Todo alcohol es malo para la salud, pero el efecto tóxico de un 11% en una copa de vino es ridículo. Además el vino aumenta el HDL (colesterol bueno) e, incluso, ayuda a hacer la digestión».

Podríamos extendernos en testimonios, científicamente respaldados, pero creemos que esta muestra es suficiente para demostrar que la OMS se equivoca respecto al vino, ya que estas declaraciones son una exageración.

En realidad esta polémica en torno al vino no es nueva. Desde tiempos inmemoriales el vino siempre ha tenido sus defensores y sus detractores, que han aportado tanto razones sensatas, como estúpidos dislates, a la discusión.

Una de las polémicas más curiosas surgió en 1909, cuando el Consejo de Agricultura de Tarragona, en un intento de fomentar el consumo de vino, elevó una consulta a la Real Academia de Medicina de Barcelona, para que ésta se pronunciase.

En su informe, la Real Academia de Medicina de Barcelona dictamina que «el vino puro y natural, usado moderadamente, y sobre todo durante las comidas,

no puede dañar al organismo humano, antes bien contribuye a la digestión de ciertos alimentos».

La interpretación que la referida Academia hace del concepto de «uso moderado» la acaba traduciendo en un «promedio de 100 g de alcohol vínico en las 24 horas, como conveniente y no perjudicial en individuos dedicados a trabajos corporales, y de 50 g en los demás».

La Academia de Medicina finaliza su Informe con las siguientes conclusiones:

1ª Que en general el vino natural y puro no puede perjudicar a los individuos que hacen de él un uso moderado; mientras que es indiscutible que el abuso de éste, o el uso de vinos adulterados, constituyen daño para el organismo.

2ª Que en los sujetos dedicados a trabajos que requieren gran esfuerzo muscular, cuyas combustiones son por lo mismo más activas, lo propio que en determinados estados patológicos como estimulante, puede el vino reportar mucha utilidad para la conservación de la dinámica corporal.

Lo curioso de esta polémica en torno al vino no es que este miembro de la OMS (sin duda abstemio) se vea contestado en 1994, por eminentes médicos y expertos actuales; sino que resulte descalificado por el padre de la medicina (Hipócrates) que hace más de dos mil años escribía aquello de que: «El vino es una cosa que obra maravillosamente para el hombre, si, en estado de salud como en estado de enfermedad, le es suministrado con justa medida, según su constitución individual». ■

Beber es un gran placer

El empeño de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en que todos seamos abstemios y que suprimamos el vino de la misma forma que los destilados ha tenido una enorme contestación por parte de todos los estamentos médicos. Por si no teníamos bastante con las campañas «antivino» de la Administración española, sobre todo desde el Ministerio de Sanidad, ahora la todopoderosa OMS viene a decirnos que el arranque parcial de cepas no es bueno, que lo bueno sería que no existiera ni una.

Pues bien. El vino es bueno para la salud desde siempre. Lo dice La Biblia, lo toman en las bodas de Caná, lo bendicen los curas y, además, sirve como pretexto de una reunión social en la que se juegan miles de millones, se pide la mano de la hija, se corteja a la chica de nuestros sueños o se echan unas risas con los amigos. Con esos antecedentes es imposible que el vino, consumido moderadamente como es lógico, sea malo para la salud.

Veamos pues algunos de los últimos ejemplos que ilustran las bonanzas del vino. Un estudio publicado por la Journal of the American Medical Association afirma que la sangre de los bebedores moderados contiene más cantidad de un componente que impide la formación de trombos, que la sangre de los abstemios. Dos o tres vasos de vino al día reducen el riesgo de ataque cardíaco de un 25 a un 40%. Este efecto beneficioso resulta más efectivo en los mayores de 45 años. Y, además, el incremento de los niveles de colesterol bueno supone la mitad de la reducción de riesgos de enfermedades cardiovasculares.

Otro más. Laura Lewis, de la Fundación para la Investigación, resalta que el consumo moderado de vino, y se atiene a un estudio realizado sobre ratones, neutraliza las posibilidades del cáncer de hígado y disminuye los de colon, recto o pólipos.

Nutrólogos de la talla de Francisco Grande Covián o Gregorio Varela han insistido en los efectos beneficiosos del vino, tesis a la que se ha sumado la sociedad Española de Cardiología que ha incluido el vino como uno de los componentes saludables de la dieta mediterránea. Y hasta el grupo socialista del Senado, eso sí con 12 años de retraso, ha pedido a sus compañeros de Sanidad que no se opongan a una campaña de promoción del vino, ya que los vientos que soplan en Bruselas amenazan con dejarnos sin pámpanas en buena parte del territorio español. Y mientras la OMS bendiciendo. ■ José Luis Murcia.



VV-VITIVINICULTURA

La Revista de la Viña y la Bodega

Publicación bimestral que representa un instrumento fundamental para cuantos se dedican a la viticultura, la enología y los vinos (6 n.ºs/año).

¡SUSCRIBASE!

edagrícola
españa, s.a.



Si desea suscribirse envíenos el Boletín de Suscripción. No necesita sello.