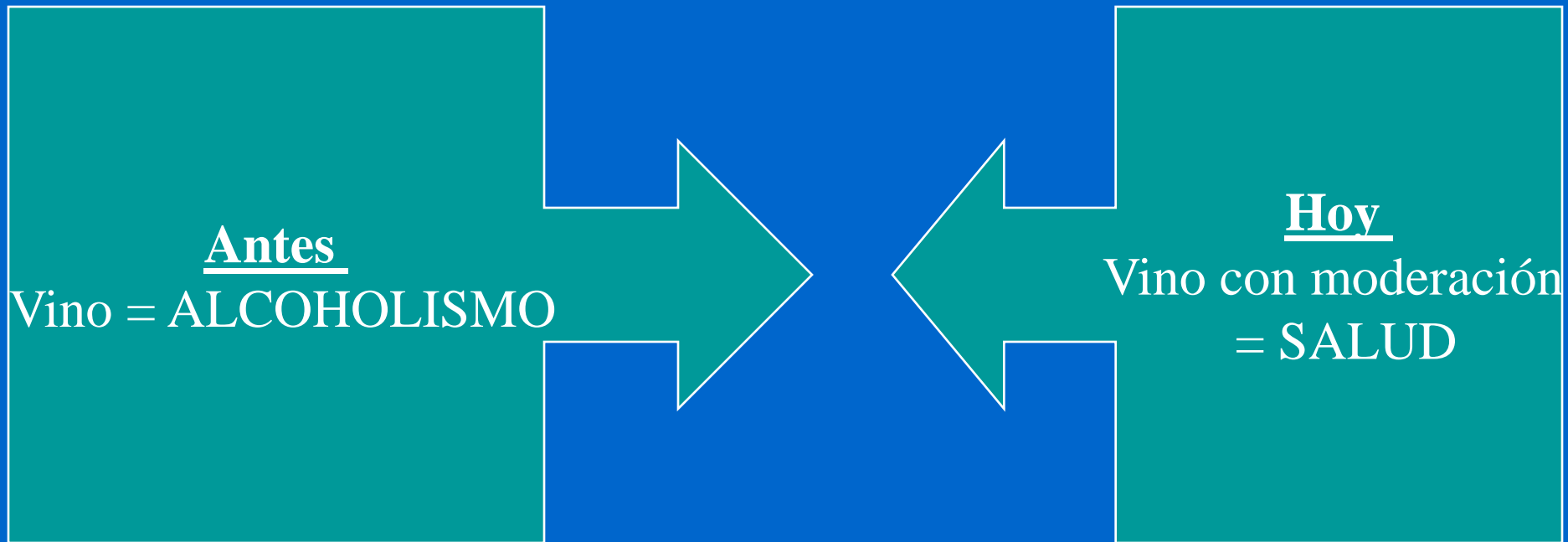




Vino y Salud



Evolución de la consideración social del vino



TRIBUNA DE LA RIOJA

Vino y alcoholismo: viejos fantasmas

JAVIER PASCUAL CORRAL (*)

LA fotografía que ilustraba el artículo titulado "Salud se propone atajar el consumo abusivo de alcohol el fin de semana", publicado el pasado lunes 11 de mayo en la página 3 de "La Rioja", resucitó en mi mente viejos fantasmas. Una fila de "chatos" de vino, a cuyo pie podía leerse "Vasos de vino en un bar de la calle Laurel en la capital riojana", servía para comunicar visualmente el contenido de un artículo en el que, fundamentalmente, se ponía el acento en las consecuencias perniciosas de la "ingesta explosiva de bebidas alcohólicas practicada por jóvenes y también algunos adultos los fines de semana como una vía de escape y diversión". Todos sabemos que el 80% de la eficacia comunicadora del mensaje periodístico radica en la fuerza de sus titulares y el impacto visual de las ilustraciones. Desgraciadamente para el vino, la fotografía colocada en lugar tan preferente del

terio de la buena salud cardiovascular de los franceses: un consumo regular de vino protege sus arterias. Cada vez que el programa es difundido de nuevo, los detallistas miden el impacto asombroso de la televisión y de la salud sobre los americanos".

A partir de esta fecha, los medios de comunicación de todo el mundo han venido difundiendo ampliamente informaciones sobre los beneficiosos efectos del vino para la salud y sobre la dieta mediterránea, confirmados por múltiples investigaciones realizadas en los propios Estados Unidos y en Europa. La pasada semana, en las mismas páginas de este periódico, podíamos leer una entrevista a la doctora Lamuela, que exponía sus interesantísimas investigaciones sobre el resveratrol, esa sustancia del vino que tan benéficos efectos tiene sobre nuestra salud. Desde que la salud se ha convertido en uno de los principales argu-

cambio de sensibilidad sobre este tema, tanto por parte de las autoridades como de los medios de comunicación y del público consumidor. El interés de los consumidores por la información sobre el vino ha crecido sensiblemente en los últimos años y la prensa, tanto especializada como de información general, ha respondido a esa demanda. Paradójicamente, antes se bebía mucho más vino, pero el público apenas sabía nada de él. Hemos pasado de una situación en que el vino sólo protagonizaba ocasionalmente las páginas de economía, salud (para hablar del alcoholismo, naturalmente), e incluso sucesos (para hablar de fraudes), a una situación en la que numerosos diarios y revistas dedican una sección fija a gastronomía y vinos, cuyo consumo se considera ya como parte indispensable de nuestra calidad de vida.

Incluso a través del medio televisivo, que siempre se ha mostrado más reacio

¿DEL VINO A LA CURACION DEL CANCER, PASANDO POR EL RESVERATROL?

BLANCA RUIZ-GAGO

Recientes informaciones difundidas acerca de una sustancia hallada en el vino, el resveratrol abren nuevas esperanzas para la curación y prevención del cáncer. Aunque la noticia viene de Estados Unidos, una farmacéutica guatemalteca nacionalizada española ha saltado a la palestra por formar parte del equipo investigador. Inmediatamente después de conocer esta noticia, otros grupos y entidades han informado que ya hacía tiempo venían investigando sobre las propiedades del resveratrol.

la Universidad de Illinois, EE.UU., dirigidos por el doctor John Pezzuto y entre los que se encuentra Karla Slowing, encontraron que el resveratrol puede servir de obstáculo al desarrollo del cáncer. Aunque, advirtieron, no se pueden lanzar campanas al vuelo ya que hasta ahora sólo se han realizado experimentos de laboratorio, con animales, y falta mucho tiempo para que se lleven a cabo las pruebas en humanos.

Pero Slowing no llegó a Illinois por casualidad; ella había desarrollado su tesina sobre plantas medicinales con actividad antiinflamatoria y antiúlcera, por lo que escribió a distintas universidades donde se investigaba el tema. Tenía ganas de ir a Estados Unidos "por estar mas cerca de mi familia", explica, "y tenía ganas también de disfrutar de un año dedicado sólo a la investigación, cosa que aquí en la Complutense no nos podemos permitir". Fue aceptada en la Univesidad de Illinois y allí se dirigió, al Departamento de Farmacognosia y Química

El vino como "medicamento"

ALBERTO M. PIZARRO (*)

Que las francesas son las mujeres más longevas de Europa, porque pimplan, la que más la que menos, una botellita de tinto al día, fue una de las afirmaciones que se hicieron en el Congreso del que acabo de regresar, organizado en Madrid por mi amigo el televisivo Dr. Santiago Palacios. Afirmación que fue tímidamente contestada por quienes aseguran que el exceso de alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama. ¿Cómo se explica tal contradicción? Cuestión de "dosis". Enseguida entraremos en ello. Pero así, ab initio, supone una buena noticia, sobre la que conviene algunas precisiones. Quizá nos sirvan (nadie vea tras ellas un guiño goliardesco ni una apología de la ebriedad) para distraernos del tedio que está produciendo la cantea verbal provocada por el "medicamentazo"

Con todo, las mujeres de La Rioja no son las que más viven de España. Incluso las de regiones menos favorecidas dietéticamente alcanzan edades más propectas. ¿Cómo explicarse que teniendo una huerta privilegiada, habiéndose hecho del embotado horti-frutícola un arte, y manteniendo una paradójica industria conservera de pescado y una producción olivarera que va a más (con consumo parejo), no se alcancen índices de vida más altos? Algo falla en el aspecto dietético. De las varias interpretaciones que cumplen, la menos avezada, quizá, sea esta: no damos buena compañía al vino.

La dieta mediterránea (cereales, legumbres, vegetales, carne de ave, aceite de oliva y vino) no acaba de encontrar preciso acomodo entre nosotros. Se mantiene un excesivo consumo de carne, quesos, grasas y aceites de semillas; cuando lo beneficioso sería incorporar

y la bodega. Lugares que si sociológica y psicológicamente se revelan beneficiosos (alegran la vida, fomentan la amistad, rompen el ensimismamiento que nos traen los años y permiten, haya señoras o no, la catarsis del cotilleo), dietéticamente resultan nefastos. Si el vino es el excipiente idóneo de estas reuniones; la comida, una exagerada prolongación de la cotidiana, no es la adecuada. En la mesa del merendero no debieran faltar —por ejemplo— cebollas, ajos, frutas y verduras de color, tomates, olivas y cacahuetes; ni tampoco esos manjares de obligada presencia: las chuletas. Pero el organismo agradecería que se fuese probando a alternarlas con ciertos pescados, que no se echase al colete más de media botella de tinto para "bajarlas", y que no se tuviera como imprescindible remate el apurar unas copas de licores de alta graduación. Veo así que los almorzaros



Entrevista con la Profesora Rosa M^a Lamuela

Papel protector del vino frente a las enfermedades degenerativas

Están encerradas en su laboratorio de la Universidad de Barcelona, volcadas, entre otras cosas, y quizá en el momento actual muy preferentemente, sobre sus investigaciones acerca de los efectos salutíferos del vino. Se trata de dos profesoras, Rosa María Lamuela y María del Carmen de la Torre, que hace muy poco recibían el I Premio de Investigación Vitivinícola creado por el Club Rotario de La Rioja y patrocinado por las bodegas Viña Ijalba. Pues bien, ambas profesoras están profundizando en el camino, seguido también en otros países, que demostrará muy pronto, posiblemente, los notables efectos que el vino puede ejercer para impedir los procesos tumorales, especialmente los neoplásicos o cancerosos. De momento saben con certeza que el vino inhibe la formación de la placa aterómica que el colesterol deposita funestamente en los vasos sanguíneos. Este último camino de investigación se inició cuando a varios médicos empezó a llamarles la atención la salud vascular que disfrutaban los franceses, pese a su consumo de grasas aterogénicas. Se habló entonces de la “paradoja francesa”... Pero de todo ello habla DS con la Dra. Lamuela.

“El vino contiene sustancias antioxidantes que inhiben la formación de la placa de ateroma”

- En los últimos años ha variado la concepción del vino, superando su

- ¿Qué efectos beneficiosos cabe atribuir al consumo de vino? Digestivos, psi-

cuente malestar”. Sin embargo, no es hasta la década de los noventa en que estu-

ENTREVISTA

ROSA LAMUELA • Investigadora de la Universidad de Barcelona

A. GIL • LOGROÑO

LOS estudios sobre las propiedades del vino son denominador común de las principales universidades mundiales. Rosa Lamuela, (primer premio de investigación vitivinícola de la UR por sus trabajos sobre los antioxidantes naturales, entre ellos el famoso resveratrol) ofreció ayer una conferencia en Logroño.

– *¿Qué es el resveratrol y dónde radica su importancia?*

– El resveratrol es un compuesto fenólico con propiedades antioxidantes que son beneficiosas para las enfermedades cardiovasculares y otras patologías. Su presencia en el vino es tan interesante porque, mientras otros compuestos fenólicos están muy extendidos en los alimentos, el resveratrol sólo se ha encontrado en la uva, en el vino y en algunas plantas medicinales.

– *Recientemente, científicos estadounidenses encontraron también aplicaciones anticancerígenas que han dado a las investigaciones del vino un nuevo impulso. ¿Desde cuándo se estudia el resveratrol?*

– El pasado año se descubrió en Illinois que este fenol es muy potente como agente anticancerígeno, comparado con otras muchas sustancias similares, pero nosotros llevamos estudiando el resveratrol desde 1992. Todo comenzó después de que un científico francés publicara un artículo en el que demostraba que el consumo de vino podía producir una disminución de las enfermedades cardiovasculares. Es lo que el investigador denominó la “paradoja francesa”, ya que los franceses tenían una menor incidencia



E. DEL RIO

La investigadora Rosa Lamuela, en un momento de su charla en la Universidad de La Rioja.

Dos vasitos y en las comidas

La investigadora Rosa Lamuela explica la relación vino y salud

Los misterios del vino. Muchas de sus posibilidades preventivas de patologías están aún por estudiar. Las investigaciones apuntan al resveratrol como un gran agente natural contra las en-

fermedades cardiovasculares y el cáncer. Rosa Lamuela, investigadora de la Universidad de Barcelona, señala que incluso recientes estudios relacionan este fenol con el alzheimer.

postdoctorado cuando se publicó el artículo de la “paradoja francesa” y comenzó a estudiarse el ri-

cia de alzheimer. El vino contiene además del resveratrol otros antioxidantes como las vitaminas C y

aceite de semillas con grasas animales que salpicaron al aceite de

Los países productores de la UE promocionarán la ingesta moderada del vino

La campaña, de 3 años, tendrá financiación conjunta

EFE • BRUSELAS

Los productores vitivinícolas de la UE estudiaron ayer en Bruselas, la puesta en marcha de acciones conjuntas para promocionar el consumo moderado del vino dentro del mercado comunitario. Representantes del sector productor y comercializador de los Estados miembros se reunieron en la capital belga, convocados por el Comité de Organizaciones Agrarias y Cooperativas (COPA-COGECA) para analizar posibles medidas de cara a mejorar el consumo interno de vino.

Entre otras opciones, barajan el lanzamiento de una campaña conjunta, de

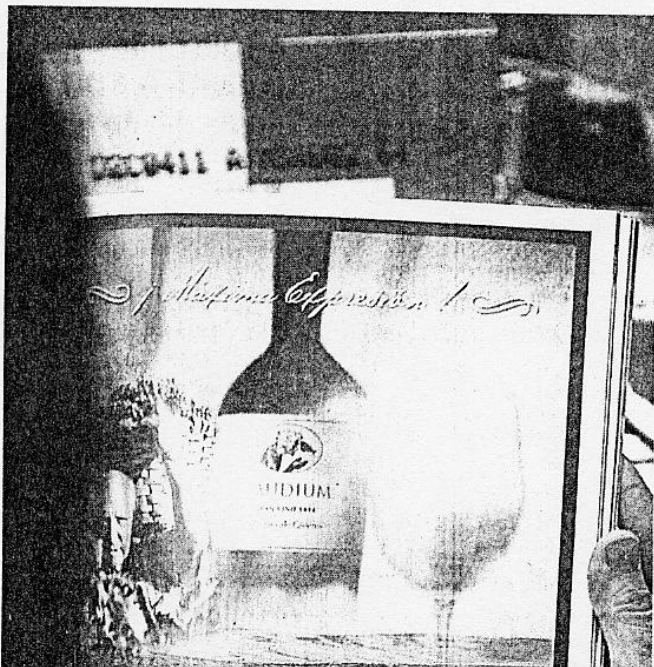
tres años de duración, para potenciar la ingesta moderada de vino, que financiarían los estados miembros productores, el sector y la UE. Esta campaña iría dirigida al consumidor de todos los países de la UE, productores y no productores, sobre todo de los nórdicos, y tendría como fin divulgar las propiedades beneficiosas para la salud que tiene beber vino moderadamente.

Los representantes de Francia, España y Alemania mostraron la mayor disposición a comenzar, cuanto antes, los contactos "bilaterales" para llevar a la práctica medidas concretas, según las citadas fuentes.

La Rioja

| POLÉMICA | ANTEPROYECTO DE LEY CONTRA EL CONSUMO DE ALCOHOL

La ley 'antibotellón' enciende al sector del vino por equiparar a todos los alcoholes



El borrador impone duras restricciones al consumo, venta y publicidad de todo alcohol superior a un grado

Bodegas, viticultores, hosteleros, publicistas y editores se rebelan contra la 'ley seca' que prepara Interior

A.GIL. LOGROÑO

El anteproyecto de ley antibotellón del Ministerio de Interior ha levantado en armas al sector vitivinícola al completo, junto con editores, publicistas, medios de comunicación, hosteleros y empresarios de distribución por las duras restricciones al consumo, distribución, promoción y publicidad que impone. El capítulo primero define las bebidas alcohólicas como «aquellas, naturales o compuestas, cuyo contenido o graduación, natural o adquirida, sea igual o superior al uno por ciento

bién su revisión. Estos argumentos que, pese a la preocupación compartida por todos por el problema de los jóvenes, el consumo *per cápita* ha bajado pese a haberse duplicado la inversión publicitaria.

Por su parte, el sector vitivinícola recuerda que el consumo de vino también ha decrecido y que «el vino es un producto alimentario, diferenciado, integrado en la dieta mediterránea, con pautas de consumo, respaldo social y económico y una tradición específica sometida a su propia e intensa regulación».

promocionar el consumo moderado de vino por sus efectos demostrados sobre la salud».

Estos colectivos no son los únicos que han expresado su rechazo frontal: los gasolineros no entienden por qué ellos no pueden vender alcohol cuando los 'hiper' venden gasolina; a su vez, los 'hiper' creen discriminatorio tener una caja especial para alcoholes; los hosteleros creen excesivo poner un cartel que advierta contra el alcohol; los licoreros consideran que la norma vulnera derechos constitucionales como la libertad de expresión y el derecho

LEY RIOJANA DE DROGODEPENDENCIAS

En el filo de la navaja

La polémica entre vino y alcohol siempre ha estado presente

A.GIL • LOGROÑO

El vino ha vivido históricamente al borde de la condena social por su contenido alcohólico. Aunque desde Pasteur se le reconocen propiedades terapéuticas, la división de la comunidad científica ha marcado su devenir. La denominada paradoja francesa revitalizó a comienzos de la década pasada las investigaciones sobre el vino como elemento beneficioso. El proyecto 'Mónica', investigación realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), detectó bajos niveles de mortalidad por enfermedades cardiovasculares en la población francesa, a pesar de su dieta rica en grasas saturadas. Este hecho puso desde entonces al vino tinto en primer plano, ya que posteriores estudios atribuyeron a su consumo los inesperados resultados.

La polémica continúa hoy en día, especialmente a la hora de promover el consumo de alcohol como medida preventiva en materia de salud, iniciativa que ninguna sociedad se ha atrevido a sacar adelante de forma expresa. No hay que olvidar (ver infografía) que los resultados sobre la protección contra determinadas enfermedades se vuelven contrarios cuando se excede una cantidad de alcohol. En España, pesa además la mala experiencia del alcoholismo de la segunda mitad del siglo pasado, muy ligada al vino, probablemente porque era una de las pocas bebidas alcohólicas a las que se tenía acceso con un poder adquisitivo limitado.

Qué se ha probado

CONSUMO DE VINO Y SALUD

Consumo de alcohol	Riesgo de mortalidad cardiovascular	Estudio Boffeta 1990
■ 1 vaso al día	0,79	
■ 2 vasos al día	0,80	
■ 3 vasos al día	0,83	
■ 4 vasos al día	0,74	
■ 5 vasos al día	0,85	
■ 6 vasos al día	0,92	
■ Bebedor ocasional	0,86	
■ No bebedor	1	



La paradoja francesa

Dos investigadores franceses, Richard y Ducimetiere, demostraron que en Francia, el mayor consumidor de alcohol mundial, la mortalidad por infarto por 100.000 habitantes es casi una cuarta parte menor que en el norte de Europa o EE.UU.

Lugar	Mortalidad coronaria
■ EE.UU.	240
■ Francia	91
■ Glasgow (GB)	380
■ Toulouse (Fr.)	78

Más información: <http://pro.wanadoo.fr/drobyweb/paradosp.htm>

VALENTÍN FUSTER CARDIÓLOGO

“El vino previene la patología coronaria”

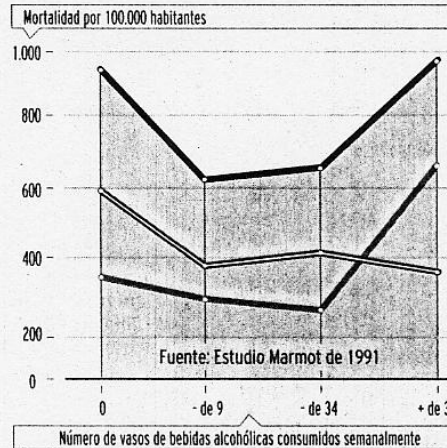
“El vino previene la patología coronaria”. Así lo afirmó



vino, sólo soy un amante de este producto y del mundo que

Mortalidad por 100.000 habitantes en función de los vasos de bebidas alcohólicas consumidas a la semana

— Mortalidad global
— Mortalidad por enfermedad cardiovascular
— Mortalidad por enfermedades no cardiovasculares



Este gráfico es el llamado curva de la "U". Demuestra que el consumo moderado de alcohol reduce los riesgos coronarios, mientras que un consumo elevado los eleva en el mismo % que el no consumo

FRANCISCO AYALA BIÓLOGO

“El vino, amigo del corazón”

“La evidencia de que beber vino con moderación au-



una reducción del 9% en su tasa de mortalidad. A los que

con la cantidad de tiempo que la piel de la uva está presente durante la fermentación. Las concentraciones son más altas en uva tinta que en blanca, porque en este último caso las pieles se quitan antes de la elaboración, mientras que su presencia es mínima en el caso de mosto porque no es una bebida fermentada.

Los efectos que se atribuyen al resveratrol se relacionan con la prevención de enfermedades cardiovasculares e incluso con el desarrollo del cáncer. En el primero de los casos porque limita la aparición del colesterol malo (LDL), incluso en mayor medida que otros antioxidantes conocidos como la vitamina C y E, al mismo tiempo que disminuye la actividad plaquetaria, lo que ayuda a la prevención de la arteriosclerosis. En cuanto al cáncer, parece que el resveratrol produce una disminución de la actividad promotora y degeneradora de tumores.

En cualquier caso, el contenido alcohólico del vino ha supuesto siempre un freno a la recomendación fehaciente de forma generalizada. De hecho, algunos científicos cuestionaron la paradoja francesa al señalar que los hombres franceses mueren más jóvenes que los de otros lugares, por causas distintas a las patologías coronarias, las cuales alcanzan su incidencia máxima en la segunda mitad de la vida de las personas.

Fiscalidad cero en el comercio

La controversia de fomentar el consumo moderado de vino continúa hoy en día, aunque la lucha de las empresas y productores de vino se centra, sobre todo, en que

Los riojanos, entre los españoles que más vino consumen

REDACCIÓN • LOGROÑO

Los habitantes de la zona norte-centro de España son los mayores consumidores de vino, mientras que en Andalucía y Extremadura se registra un consumo menor, con unos niveles equiparables a los de los países importadores del centro de Europa, según un estudio realizado por la consultora AC Nielsen. En estas conclusiones, difundidas en un comunicado de la Fundación para la Investigación del Vino y Nutrición (FIVIN), se comenta que este desequilibrio tiene su origen en las diferencias climáticas y gastronómicas de la geografía española.

TRIBUNA DE LA RIOJA

Vino y salud, con moderación, no son incompatibles

JOAQUÍN LASIERRA CIRUJEDA DOCTOR EN MEDICINA

LA entrada en otoño, en las zonas vinícolas como La Rioja, siempre nos hace pensar, entre otras cosas, en un nuevo vino. ¿Será mejor que el de la cosecha pasada? Nos preguntamos con reiteración en las reuniones gastronómicas. Desde cualquier punto de vista, seguro que será un buen vino y acompañará de ordinario y de manera moderada a una extensa población. Este acompañante distinguido, el vino tinto, ha creado un estilo de vida tan arraigado que se ha incorporado en la cultura de la región con profundidad, y

El autor recomienda, para el grupo de bebedores moderados de forma habitual, el consumo de una copa en la mujer y de dos o tres copas en el hombre por día, siempre que se acompañe de una ingesta alimenticia, lo más cercano a una dieta mediterránea.

Padua (Italia), degustador con parte de su equipo de investigación de nuestras chuletilas y vino en Villamediana de Iregua, han puesto de manifiesto en ratas sometidas a un régimen rico en colesterol, que los polifenoles del vino tinto libre de alcohol previenen el depósito del

A pesar del avance que supone el conocimiento de los diferentes mecanismos de la acción biológica del vino, en la prevención de la enfermedad aterotrombótica y más concretamente del Infarto Agudo de Miocardio, nos queda cierta incertidumbre, sobre todo, en como explicar que la ingestión de manera moderada de vino tinto es un factor preventivo, y en el grupo de no bebedores, constituyen un factor de riesgo, como así lo han definido estudios americanos. En el grupo de no bebedores se incluye a niños

Un hospital británico ha comenzado a suministrar a una o dos copas diarias a los enfermos de corazón

Los expertos riojanos advierten de que cualquier recomendación de este tipo debe ser individualizada

A.GIL. LOGROÑO

¿Efecto publicitario o efecto terapéutico? La decisión del cirujano William Mc Crea, del hospital 'Great Western', de Swindon (al sur de Inglaterra) de administrar a diario un par de copas de vino tinto a los enfermos de corazón no ha pasado desapercibida entre los círculos médicos.

Los británicos, casi obsesionado con la denominada paradoja francesa –según la cual, los ciudadanos galos, pese a tener una dieta más ricas en grasas, sufrían menos enfermedades cardiovasculares– han dado un nuevo golpe de efecto a las investigaciones que relacionan el consumo moderado de vino con efectos cardiosaludables.

EL ORIGEN

► **La paradoja francesa:** Según diversos estudios epidemiológicos comparativos, los científicos Renaud (francés) y Ellison (norteamericano) concluyeron que, a iguales niveles de colesterol en sangre, los franceses morían de dos a tres veces menos que los norteamericanos por fallo cardiovascular.

► **El motivo:** Los franceses tenían un consumo regular de vino que no tenían los americanos.

Pero no todo el monte es orégano. O al menos así lo advierten expertos riojanos que, de forma unánime y casi tajante, descartan el tratamiento hospitalario o generalizado con vino a los enfermos de corazón. Es más, los doc-

tores Antonio Munilla y Alfonso Moreno Ortigosa aclaran que «nunca recomendaríamos al consumo de vino a personas que habitualmente no lo toman».

El caso inglés

Según el periódico inglés *The Guardian*, el cirujano William Mc Crea sostiene que «beber vino con moderación puede reducir hasta en un 50 por ciento el riesgo de sufrir infartos». «Los antioxidantes –explica el doctor– son la clave; son los componentes químicos que impiden la coagulación de la sangre y la producción de colesterol». El tratamiento ha sido muy bien recibido por los pacientes, aunque no se administrará a los enfermos con historial de alcoholismo.

ANTONIO MUNILLA | CARDIÓLOGO

«Los consejos de consumo, siempre moderado, deben ser individuales»

· · Efectos beneficiosos del vino sobre la salud

- .Aumenta el colesterol bueno (HDL)
- .Disminuye el colesterol malo (LDL)
- .Disminuye la agregación plaquetaria
- .Efecto antioxidante
- .Retrasa el envejecimiento
- .Efecto anticancerígeno
- .Reducción de la enfermedad de Alzheimer
- .Reducción la pérdida de visión

Dieta Mediterránea

En 1996 se celebra el Primer Congreso de Barcelona sobre la Dieta Mediterránea, consensuada por la OMS y la FAO

• Son características esenciales de la Dieta Mediterránea tradicional, el consumo de:

- Cereales
- Legumbres
- Frutas
- Verduras
- Frutos secos
- Pescado

Estos alimentos se condimentan habitualmente con aceite de oliva y *se acompañan de un consumo moderado de vino en las comidas*

• • HISTORIA DE LA RELACIÓN “VINO Y SALUD”

- *San Pablo decía a Timoteo:*
“Deja ya de no beber más que agua”
- *Hipócrates (460-377 a. C.). Padre de la medicina decía:*
“El vino es una cosa maravillosamente apropiada para el hombre si, en tanto en la salud como en la enfermedad, se administra con tino y justa medida“

· · · HISTORIA DE LA RELACIÓN “VINO Y SALUD”

- *Plinio y Galeno (S. I y II d. C.)*

Utilizaban el vino como tratamiento de varias enfermedades

- *Siglos XVII y XVIII.*

El agua se consideraba como una mala bebida, mientras que en el vino es difícil el desarrollo de contaminación microbiana

HISTORIA DE LA RELACIÓN “VINO Y SALUD”

- *Percy (1807).*

Habla del papel protector del vino frente a la disentería

- *Pasteur*

“El vino es la más sana e higiénica de todas las bebidas”

· · · HISTORIA DE LA RELACIÓN “VINO Y SALUD”

Sin embargo aunque el papel beneficioso del vino ha sido considerado a lo largo de todas las civilizaciones, el interés tan reciente del consumo moderado de vino podríamos decir que nace en 1992, con la publicación de la PARADOJA FRANCESA (Renaud y Lorgeril)

PARADOJA FRANCESA

La tasa de mortalidad por enfermedades cardiovasculares es mucho más baja en Francia que en otros países industrializados como Inglaterra o EEUU

PARADOJA FRANCESA

Francia.

- Consumo abundante de alimentos con ácidos grasos saturados (Froie-gras, mantequilla, etc.)
- Niveles parecidos de colesterol plasmático
- Presión arterial, obesidad y tabaquismo parecidos



PARADOJA FRANCESA

- La OMS estableció la correlación entre el consumo de grasas y la principal causa de muerte en los países desarrollados: las enfermedades cardiovasculares



PARADOJA FRANCESA

- Doce años de estudio
- Trece mil personas de ambos sexos
- Objetivo: Cuantificar el consumo de alcohol como causa de mortalidad

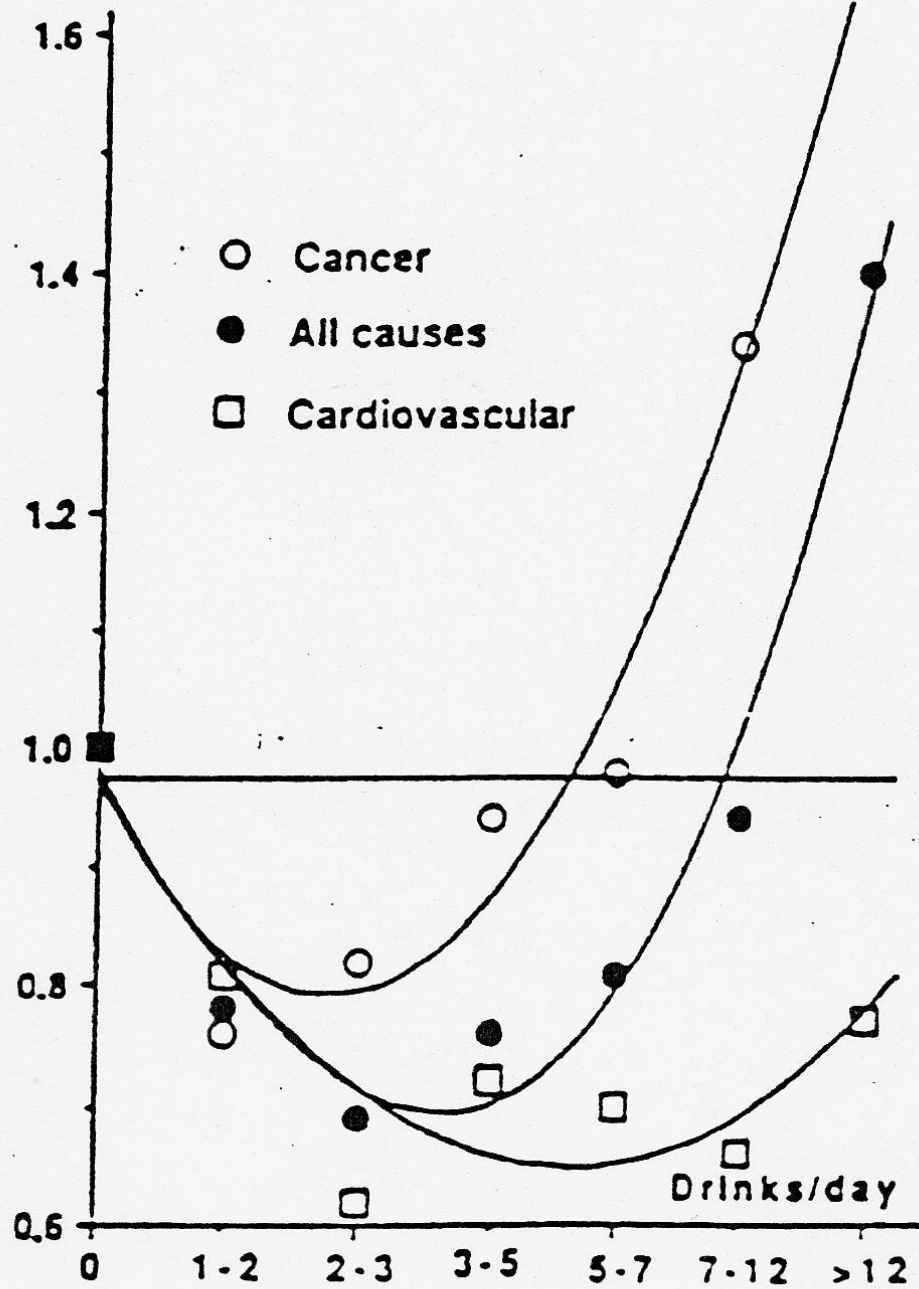
PARADOJA FRANCESA

Resultados

- La causa de la menor mortalidad por enfermedades coronarias
- ⇒ **EL CONSUMO MODERADO DE VINO**
- Resultado: El vino resultó ser, entre todas las bebidas alcohólicas la única que redujo sistemáticamente los riesgos de mortalidad provocada por todas las enfermedades
- Los riesgos decrecieron en directa proporción a su consumo

PARADOJA FRANCESA

- La máxima dosis, 3 a 5 copas de vino diarias, resultó ser la de mayor reducción de la mortalidad
- 55% inferior a la de quienes no tomaron alcohol a lo largo de los 12 años considerados



Renaud S.: *Epidemiology*, 1998

•
•
•

Conclusión de la PARADOJA FRANCESA

- *La menor mortandad por cardiopatías y por cáncer, así como por todas las causas excluidos los accidentes, no corresponde a los abstemios sino a los bebedores moderados de vino*
- **Mayor mortalidad = Grandes bebedores**

CITAS

- *“Los taninos pueden inhibir el estado inicial del cáncer”*

PERCHELLET, J.P.: Director del Laboratorio de drogas anticancerosas de Kansas

- *“Los bebedores moderados gozan de una esperanza de vida mayor que los abstemios o que los bebedores excesivos”*

WILLET, W.: Escuela de Salud pública de Harvard

CITAS

- *“El consumo de vino en el contexto de la Dieta Mediterránea contrarresta los efectos nocivos del colesterol”*

RENAUD, S.: Unidad de Investigación en Nutrición y Fisiología vascular de Lyon

CITAS

- *“Vino y alcohol no son sinónimos. Para un adulto sano se considera como conveniente una dosis de 500 ml. de un vino de 12°, acompañando a las comidas”*

DE LA TORRE, C.: Catedrática de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona

CITAS

- *“Componentes polifenólicos del vino inhiben la oxidación de lipoproteínas de baja densidad frenando así el estado inicial de la arteriosclerosis”*

FRANKEL, E.N.: Departamento de Ciencia y Tecnología de los alimentos de la Universidad de California

El infarto de miocardio

- Causa el 25% de las muertes totales en países desarrollados
- Causa el 60% de las muertes por problemas cardiovasculares
- Francia tiene un 50% menos de tasa de mortalidad por infarto

•
•
•

EFECTO CARDIOPROTECTOR DEL VINO

- Después de 1990 numerosos estudios han confirmado que las personas que consumen cantidades moderadas de vino presentan una incidencia de enfermedades cardiovasculares inferiores (generalmente entre un 30 y un 40% menos)

• • • Causas del efecto cardioprotector del vino

- Aumento del colesterol HDL (colesterol bueno)
 - Las lipoproteínas de alta densidad depuran el colesterol que hay en exceso dentro del organismo

•
•
•

Causas del efecto cardioprotector del vino

- Una disminución de los mecanismos implicados en la coagulación y agregación plaquetaria

VINO Y ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Estudios realizados por el profesor y experto de la OMS, don J. M. Orgogozo del Servicio de Neurología del Hospital Pellegrin de Burdeos demuestran que:

- *“Existe una relación inversa entre el consumo moderado de vino y la aparición de una demencia senil”*

VINO Y ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Se estudió la aparición de demencia senil y de la enfermedad de Alzheimer en 3777 personas de 65 años y más residentes en el sudeste de Francia

Se dividieron en cuatro categorías:

- .No consumidores
- .Consumidores ligeros (menos de 250 cc/día)
- .Consumidores moderados (entre 250 y 500 cc/día)
- .Grandes consumidores (más de 500 cc/día)

VINO Y ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

Resultados tras tres años de estudio entre los bebedores moderados y los no bebedores

- Reducción del 80% de la frecuencia de la demencia senil
- Disminución del 75% de la frecuencia de la enfermedad de Alzheimer

• • • **El vino tinto retrasa el envejecimiento (Universidad de Harvard)**

- Sustancias que hay en el vino estimulan las enzimas celulares SIRTUINAS que retrasan el envejecimiento celular
- Las sirtuinas son reguladores universales del envejecimiento de todos los organismos vivos

LA EMBRIAGUEZ

Frase: *¡A mí nunca se me suben las copas!*

Resistencia al alcohol

- Inducida por el consumo frecuente
- Otros motivos:
 - Hay personas con signos de embriaguez cuando otras ni se inmutan
 - Se ha localizado una proteína en ciertas zonas cerebrales sensible a la acción del alcohol y de cuya activación dependen los efectos en el sistema nervioso central

•
•

La ingesta de alcohol está permitida y aprobada socialmente

- Se reconoce beber la mitad de lo que en realidad se bebe
- Se tolera la bebida pero no la presencia de alguien con síntomas de embriaguez
- La toxicidad del alcohol depende del contenido alcohólico de la bebida

•
• La absorción de alcohol depende
de:

- Contenido del estómago
- Del tiempo que hace que se ha comido
- Del tipo de alimento
- Una comida copiosa y abundante en grasas retrasa la absorción de alcohol y retrasa el vaciado del estomago

Absorción del alcohol

- Con el estómago lleno se absorbe la misma cantidad de alcohol, pero de una forma más lenta y progresiva
- Los niveles que se alcanzan de alcohol en sangre son más bajos y también más tardíos, aunque pueden durar más horas
- Copas en ayunas = Peligro
- Copas después de un banquete = casi no se notan

•
•
•

La cantidad ideal de vino depende de:

- Sexo
- Raza
- Talla
- Peso
- Constitución física
- Edad

DESHIDROGENASAS

- ✓ Enzimas que existen en la pared del estómago
- ✓ Son las responsables de la degradación del alcohol al atravesar la pared gástrica
- ✓ En los varones actúan más eficazmente que en las mujeres

DESHIDROGENASAS

- Para la misma cantidad de alcohol, las mujeres absorben hasta un 30% más de alcohol
- Con la misma cantidad de alcohol se encuentran niveles en la sangre mucho más elevados en mujeres que en hombres

DESHIDROGENASAS

La mayor parte de la enzima alcohol-deshidrogenasa se encuentra en el hígado, pero la parte que existe en el estómago es muy importante

Se producen problemas hepáticos:

- ✓ En hombres con 80 gr. de etanol al día
- ✓ En mujeres con 20 gr. de etanol al día

DESHIDROGENASAS

La enzima alcohol-deshidrogenasa tiene menor actividad en:

- ✓ Mujeres embarazadas
- ✓ Alcohólicos crónicos
- ✓ Determinadas razas (personas de color)

DESHIDROGENAS

✓ Existe una variante en algunas poblaciones que metabolizan más fácilmente el etanol.

Por ejemplo:

✓ Ingleses 5 %

✓ Suizos 20 %

✓ Japoneses 95 %



Eliminación del alcohol

- ✓ Aumenta a medida que los niveles de alcohol en sangre suben, pero hasta los 50 mgr.
- Ese nivel se alcanza con una copa de cualquier bebida de graduación media





Eliminación del alcohol

La eliminación de alcohol depende de:

- ✓ Estado nutricional
- ✓ Presencia de enfermedades hepáticas
- ✓ Ingesta crónica de alcohol



Eliminación del alcohol

- ✓ Una persona sana , bien nutrida y no acostumbrada al alcohol, puede metabolizar unos 100 mgr., de etanol por cada Kg. de peso y hora
- ✓ Es muy importante el peso de la persona, a más peso más resistencia, por esta razón las mujeres metabolizan menos alcohol

• Problemas que causa el elevado consumo de alcohol

- Cirrosis
- Pancreatitis
- Determinados cánceres de pecho
- Alteraciones neurológicas degenerativas
- Infartos
- Cardiopatía alcohólica (miocardio débil)
- Arritmias
- Hipertensión arterial
- Derrame cerebral (rotura de vasos sanguíneos)
- Adicción
- accidentes
- Desequilibrio social

•
•
•

Personas de riesgo con el consumo de alcohol

- Diabéticos
- Embarazadas
- Antecedentes de alcoholismo
- Antecedentes hepáticos
- Menores de edad

•
•
•

Los mayores beneficiados del consumo moderado de vino:

- Hombres de más de 40 años
- Mujeres de más de 50 años

RESVERATROL

El resveratrol es una FITOALEXINA,
un compuesto antimicrobiano
sintetizado por la vid en respuesta a
una infección parasitaria o un estrés

Se encuentra en menor medida en
otras plantas como cacahuetes,
eucaliptus y zarzamora

RESVERATROL

- ✓ Anticancerígeno
- ✓ Anti-inflamatorio
- ✓ Anti-plaquetario
- ✓ Inhibe la oxidación de las LDL (colesterol malo)
- ✓ Antioxidante
- ✓ Estimula la producción de Óxido Nitroso encargado de dilatar los vasos sanguíneos e inhibiendo la coagulación

RESVERATROL

- ✓ Está presente en la piel de las uvas, y en el vino, sobre todo tinto
- ✓ Su efecto **anti-cancerígeno** se ha probado sólo sobre animales, no sobre humanos
 - ✓ Inhibe el cáncer de piel
 - ✓ Inhibe el cáncer de mama
 - ✓ Inhibe algunos tipos de leucemia

⋮

El contenido de **RESVERATROL** en el vino varía:

✓ **Con la variedad de uva**

- Graciano > Tempranillo >> Mazuelo y Garnacha

✓ **Con el tipo de elaboración**

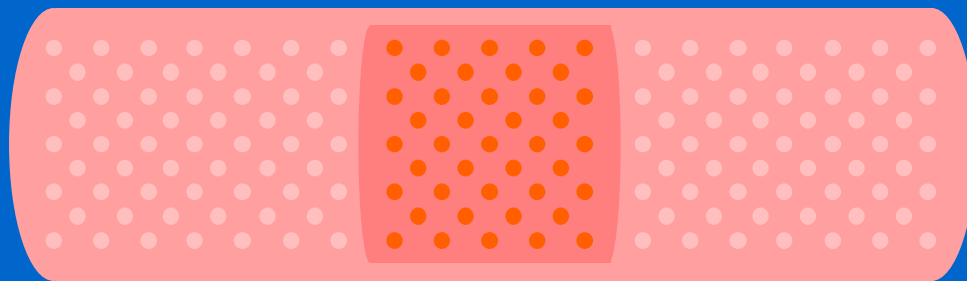
- A más manipulación del vino en bodega menos resveratrol. Los bombeos excesivos lo disminuyen

✓ **Con el envejecimiento disminuye.** Tienen más los vinos jóvenes

✓ **Cuanto menores sean los tratamientos fitosanitarios en el viñedo más**

resveratrol

-
-
-



¿El vino como una
medicina?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

El vino como una medicina



Se nos puede
ocurrir la idea de
vender el vino en
las farmacias
como un
medicamento

ANTISTAX[®]
Extracto de *Vitis vinifera*
Alivia tus piernas desde el interior

Así mejora la circulación de tus piernas

ANTISTAX[®]

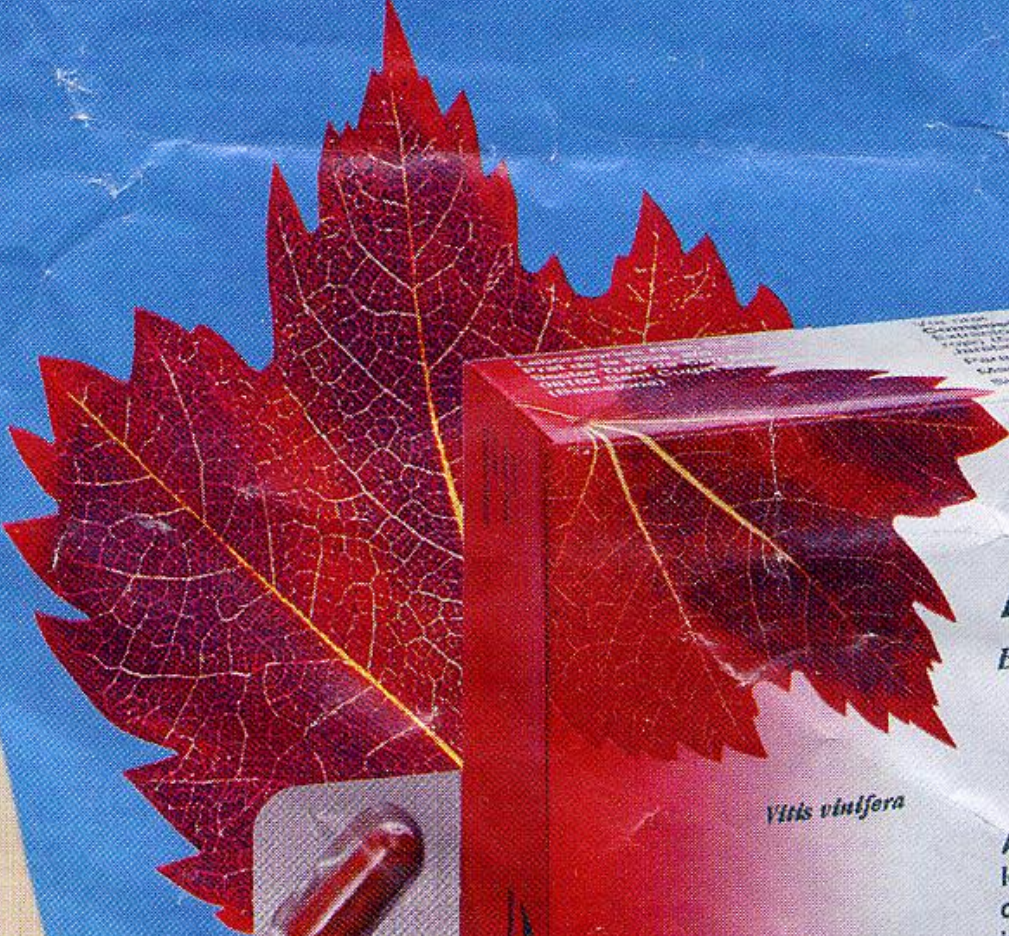
Cuando tienes problemas de circulación y notas tus piernas pesadas, hinchadas, doloridas o tienes varices, necesitas alivio. **ANTISTAX** con extracto de *Vitis vinifera* (hoja de vid roja) es un tratamiento eficaz de origen vegetal para aliviar estas molestias, favoreciendo la circulación de las piernas.

ANTISTAX reúne sus propiedades en pequeñas cápsulas. En pocas semanas, **ANTISTAX** proporciona un eficaz alivio y te ayuda a sentir tus piernas más ligeras.

ANTISTAX cápsulas con extracto de *Vitis vinifera*, alivia tus piernas desde el interior.



2 cápsulas por la mañana



909754-E.F.P. 

ANTISTAX[®]

Extracto de *Vitis vinifera* 180 mg

Vitis vinifera

Alivio sintomático de los trastornos leves derivados de las alteraciones circulatorias de las extremidades inferiores como en:

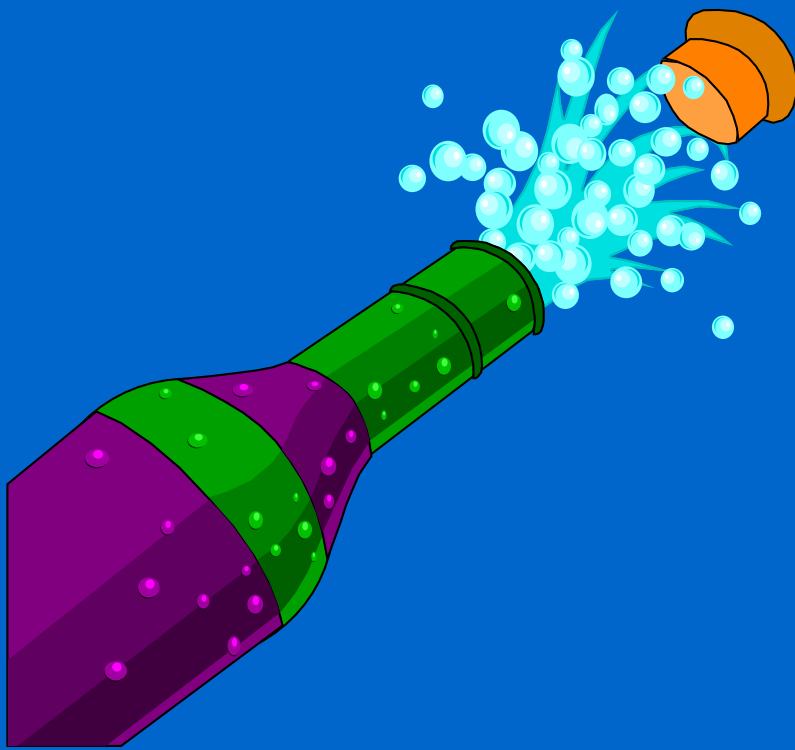
- piernas pesadas, tirantes
- piernas dolorosas, hinchadas
- piernas con varices

60 Cápsulas

 **Boehringer Ingelheim**
Fher

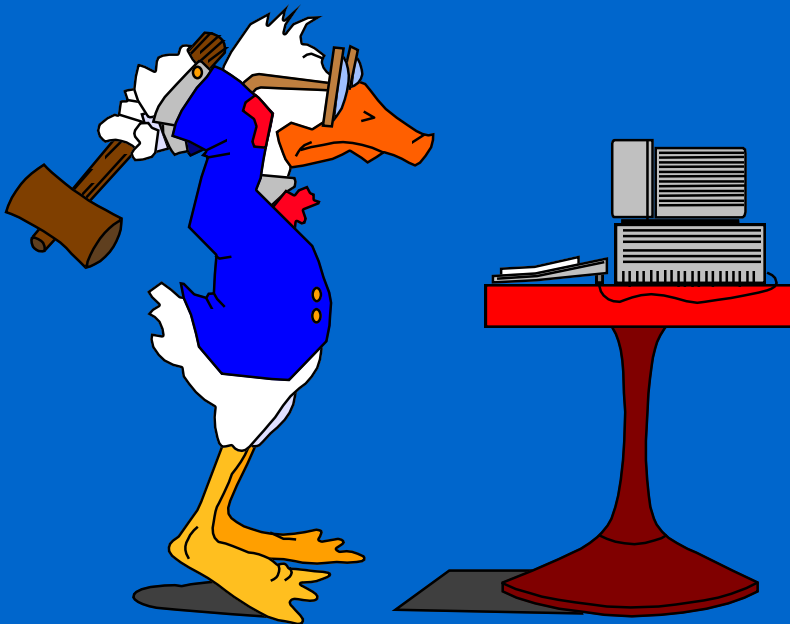
2 cápsulas por la mañana

Conclusiones

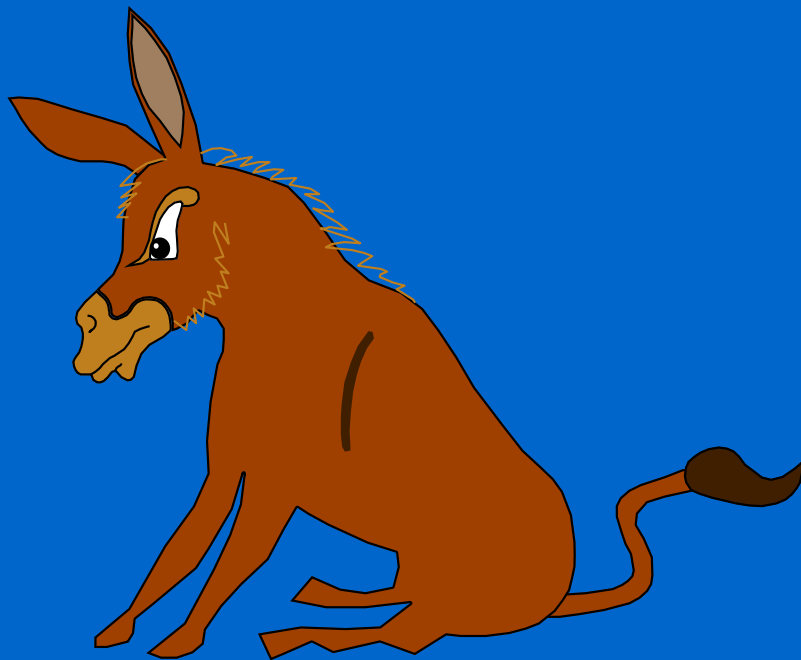


El vino hay que tomarlo porque anima, porque facilita las conversaciones y las relaciones personales

Conclusiones

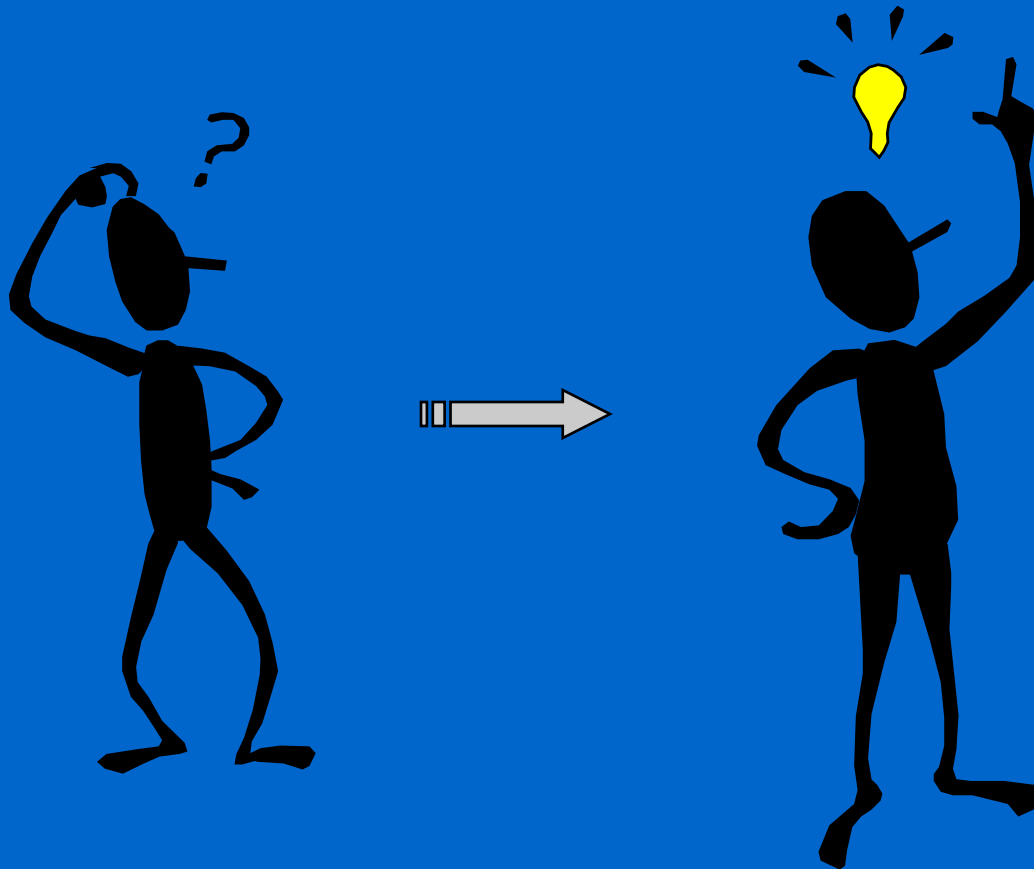


El vino hay que tomarlo porque permite olvidarnos del trabajo



Porque no es lo mismo una comida con vino que sin ella

más dudas ... o menos dudas?



GRACIAS POR SU ATENCIÓN!