

EL VINO COMO COMPONENTE DE LA DIETA

■ ROSAURA FARRE

Area de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad de Valencia



El vino es un componente tradicional de la dieta de los países del sur de Europa. Se trata de una bebida alcohólica obtenida por fermentación de la uva, que contiene compuestos propios de ésta, junto a los resultantes de la fermentación, siendo el alcohol el componente mayoritario. Precisamente su presencia en el vino hace que, periódicamente, se ponga en cuestión su consumo. Así, por ejemplo, los medios de difusión se han hecho, recientemente, amplio eco de las declaraciones de uno de los responsables del grupo de toxicomanías de la Organización Mundial de la Salud, quien indicaba que la mejor ingesta del alcohol era la nula, y esta declaración se traducía en la siguiente recomendación: debe eliminarse totalmente el vino de las comidas.

A la vista de la información disponible surgen varias preguntas:

– Si la dieta mediterránea ofrece ventajas desde el punto de vista de reducción de trastornos cardiovasculares y morbilidad ¿será tan perjudicial el vino como dicen?

– ¿El alcohol ingerido con moderación tiene solo efecto perjudicial o, como indican los cardiólogos, ejerce un efecto beneficioso en el hombre?

– ¿Es correcto tratar como sinónimos vino y alcohol?

Para responder a estas cuestiones parece conveniente recordar, en primer lugar, que el vino es una disolución hidroalcohólica, con contenidos de alcohol que habitualmente oscilan entre un 9 y un 16%, y en la que además se hallan presentes azúcares residuales y aminoácidos en pequeña cantidad, siendo prácticamente nula la

presencia de vitaminas, puesto que las correspondientes a la uva, principalmente del grupo B, son factores de crecimiento de los microorganismos de la fermentación. Los contenidos de sales minerales son variables dependiendo del tratamiento del mosto y de la uva, destacando algunos autores el posible papel del vino como fuente dietética de hierro.

Además, el vino tiene otros componentes minoritarios responsables de las características organolépticas que hacen agradable su consumo, tales como ácidos orgánicos, aldehídos y compuestos polifenólicos, entre los que se incluyen las materias colorantes y los taninos.

Desde el punto de vista nutritivo, y gracias al alcohol que contiene, el vino contribuye al aporte energético, puesto que cada gramo de alcohol

proporciona 7 Kcal., diferenciándose de los restantes principios inmediatos, hidratos de carbono, lípidos y proteínas, en que se absorbe rápida y fácilmente en el estómago y se metaboliza a una velocidad constante e independiente de la alcoholemia de 6 a 7 g. de etanol por hora, o sea un organismo adulto es capaz de metabolizar unos 150 g./24 horas.

VINO Y SALUD

En el aspecto sanitario se relaciona el consumo moderado de alcohol con un menor riesgo de enfermedad coronaria, puesto que dosis bajas de etanol parecen aumentar, por estímulo de su síntesis hepática, la fracción de colesterol unido a las lipoproteínas de alta densidad. Este es el denominado colesterol "bueno", pues cuanto más elevada sea esta fracción, mayor será la protección frente a la arteriosclerosis y otros trastornos cardiovasculares. Dado que esta relación se ha establecido gracias a los datos obtenidos en estudios epidemiológicos, no es posible confirmar si la relación es real o sólo casual, aunque no debe descartarse la posibilidad de que las personas que beben alcohol con moderación sean asimismo moderadas en su forma de vida o dicho de otro modo tengan hábitos más sanos.

Desde hace algunos años se sabe, gracias a los estudios y esfuerzos del profesor Masquelier de la Universidad de Burdeos, que el vino contiene, además de los compuestos ya mencionados, los denominados "protoantocianidoles", compuestos polifenólicos, procedentes de la uva, que poseen entre sus propiedades dos de interés fisiológico, a saber, su afinidad por las proteínas ricas en prolina (colágeno) y su acción antioxidante. La primera es la que, desde el punto de vista industrial, permite que algunos de estos protoantocianidoles, los taninos sean utilizados en el curtido de las pieles, y desde el fisiológico actúen reforzando el tejido conjuntivo humano.



Mientras que gracias a su acción antioxidante actúan como protectores de moléculas fácilmente oxidables, tales como las vitaminas C y E y los ácidos grasos polinsaturados. Por la misma razón ejercen un efecto de captación de los radicales libres de oxígeno, protegiendo así frente a cualquier agresión por oxidación, que es la causa de envejecimiento prematuro de los tejidos. En la actualidad se estima asimismo de gran interés la potencial actividad antioxidante de los protoantocianidoles frente a las lipoproteínas de baja densidad.

Evidentemente los protoantocianidoles son componentes minoritarios del vino, su contenido es variable en función de la variedad de la uva y del origen y de las técnicas de elaboración del vino, pero sus efectos son sin duda de interés. Por otra parte, desde hace años se reconoce el efecto de protección vascular que ejerce el vino. Este podría considerarse resultante de los correspondientes al etanol y a los protoantocianidoles y explicaría la llamada "paradoja francesa", es decir la relativamente baja incidencia de trastornos de tipo cardiovascular en una población como la francesa, que utiliza como grasa de cocinado la de origen animal y en cuya dieta el vino es un componente usual.

En el mismo sentido debe contemplarse el vino en la dieta mediterránea. Así, en la Conferencia Internacional sobre la dieta mediterránea celebrada en Estados Unidos en 1993 se reconocía que puede disfrutarse del vino con moderación. Por tal se entiende de uno a dos vasos de vino, según se trate de mujeres o hombres, respectivamente, y de preferencia en las comidas. Aunque su consumo debe considerarse optativo y evitarse siempre que implique un riesgo, tanto para uno mismo como para los demás. Se subraya que una ingesta moderada de vino parece no sólo reducir el riesgo de trastornos cardíacos, sino también la mortalidad en general. A ello debe añadirse que es conveniente tomar vino bien elaborado.

Las observaciones hasta ahora realizadas confirman el refrán popular "beber con medida alarga la vida", porque aunque el vino contiene alcohol no es correcto considerarlos sinónimos y, siempre que se consuma con mesura en las comidas y no se sufran enfermedades metabólicas, la ingesta de vino no sólo no debe plantear problemas sino que inclusive puede comportar beneficios, como ya indicaba el príncipe D. Juan Manuel en el "Libro de los Exemplos" cuando afirmaba que "el vino es muy virtuoso y mal usado dañoso". □