

EL VINO TINTO ES MÁS BENEFICIOSO QUE EL BLANCO

además del ácido oleico, una importante cantidad de componentes menores con alto poder antioxidante. Aunque en ocasiones se alude a la acción antioxidante de las vitaminas, hay muchas otras sustancias que ejercen esa función, como los minerales y los denominados polifenoles, con una capacidad mucho mayor y que también se encuentran en frutas y verduras. En realidad, existen miles de sustancias químicas diferentes que producen una acción antioxidante superior a la de las vitaminas.

Los polifenoles son los antioxidantes más abundantes en la dieta. Su consumo es 10 veces superior a la ingesta de vitamina C y 100 veces mayor que la ingesta de vitamina E y carotenoides. Sus principal fuente alimentaria son las frutas y las bebidas derivadas de plantas, tales como los zumos de frutas, té, café y vino tinto. Las verduras, cereales, chocolate, y las legumbres secas también contribuyen a la ingesta de polifenoles totales.

Prevención de enfermedades cardiovasculares, actividad antiinflamatoria, prevención frente a la obesidad y a la diabetes, al cáncer y a enfermedades neurodegenerativas: existen múltiples estudios que han analizado el potencial de los polifenoles con mecanismos de acción complejos y diferentes.

El vino tinto es más beneficioso que el vino blanco debido a su proceso de elaboración, el mosto se macera con la piel y con las pepitas, permitiendo que las sustancias beneficiosas que contiene la piel de la uva pasen al vino. Además, la uva negra es más rica en taninos. Las variedades cabernet sauvignon y tempranillo contienen más polifenoles que el resto. Cuando se trata de vinos españoles hay que recordar que un clima soleado aumenta la presencia de estos pigmentos.

Muchos de los vinos españoles, elaborados aplicando las modernas técnicas de vinificación, tienen una ventaja añadida: mantienen su contenido saludable en antioxidantes porque no han sido sometidos a los filtrados más enérgicos que se aplican a algunos vinos menores.



Envejecer con salud es básico para la calidad de vida.

Envejecimiento saludable

1- Una adecuada educación médica desde la infancia en la que se divulguen los beneficios de la práctica regular de ejercicio y de una dieta correcta.

2- Diagnóstico precoz y prevención de todas las enfermedades relacionadas con la edad, no sólo las cardiovasculares. Las patologías neoplásicas, neurodegenerativas, urológicas, ginecológicas, del aparato locomotor, la vista y el oído... han de ser tenidas en cuenta.

3- Comenzar a preocuparse por la salud antes de que aparezcan los problemas,

es decir antes de los 40 años en mujeres y de los 50, en los varones.

4- Evitar la automedicación. Una vigilancia médica de, al menos, una vez al año es siempre aconsejable, pero se hace imprescindible en pacientes polimedcados.

Son consejos del doctor José Sabán, que añade la conveniencia de que se desarrolle la especialidad de anti-envejecimiento en universidades y grandes hospitales para lograr así una adecuada formación de los especialistas en esta disciplina.

Diez beneficios del vino

1. Acción antiespasmódica.

2. Activación de la secreción biliar.

3. Acción antibacteriana

4. Efecto antihistamínico, que atenúa las reacciones alérgicas.

5. Protección de las paredes arteriales, al fortalecer el colágeno y la elastina que las forman.

6. El vino aporta minerales y oligoelementos:

Magnesio : disminuye el estrés.

Zinc: mejora las defensas inmunitarias.

Litio: equilibra el sistema nervioso.

Calcio y potasio: garantizan un adecuado equilibrio iónico y eléctrico.

7. Se recomienda en casos de anemia ya

que contiene medio miligramo de hierro. Además el alcohol ayuda a la absorción de hierro.

8. El consumo de vino tinto moderado durante las comidas palió la pérdida de memoria por insuficiencia circulatoria cerebral propias de personas de edad avanzada.

9. Actúa contra una enfermedad muy de moda: la anorexia o falta de apetito al estimular los órganos olfativos y gustativos.

10. Estos beneficios sólo se producen con dosis moderadas, nunca más de 30 gramos al día. Así pues, no se puede abusar del vino.