

Propiedades del vino

nutricionysalud.org

La profesión médica ha reconocido las **propiedades saludables y nutritivas de vino** desde hace miles de años. Hipócrates recomendaba vinos concretos para bajar la fiebre, desinfectar y curar heridas, como diurético, o como suplemento nutricional, alrededor del 450 antes de Cristo. Un doctor francés escribió el libro impreso más antiguo conocido sobre el vino alrededor de 1410.

La mayoría de los agentes patógenos que amenazan a los seres humanos mueren o son inhabilitados por los ácidos y alcoholes de vino. Debido a esto, el vino ha sido considerado como una bebida más segura que la mayoría del agua disponible hasta el siglo 18.

El **vino es un tranquilizante natural** suave, que sirve para reducir la ansiedad y la tensión. Como parte de una dieta normal, el vino proporciona al cuerpo energía, con sustancias que ayudan a la digestión y con pequeñas cantidades de minerales y vitaminas. El vino también puede estimular el apetito. Además, el vino sirve para restablecer el equilibrio nutricional, aliviar la tensión, tranquilizarse y actuar como un estimulante ligero en convalecencias, especialmente en ancianos.

El vino y la presión política

Aunque el vino puede ser el remedio profiláctico más antiguo y todavía en uso, hubo toda una generación de profesionales de la medicina, especialmente en Estados Unidos, que obtuvo su educación médica durante el período histórico conocido como la Ley Seca. En textos médicos de casi veinticinco años, fue eliminada y censurada toda mención de alcohol, incluido el vino, para cualquier otra aplicación que no fuera su uso externo. Esta generación de médicos se convirtió a los educadores a la siguiente, lo que perpetuó la ignorancia médica de los beneficios potenciales para la salud de vino.

En la década de 1970, el Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos excluyó y suprimió la evidencia de un estudio que demostraba que los bebedores moderados tenían un 50 por ciento menos muertes por enfermedad coronaria que los no bebedores.

Paradoja francesa

Sólo cuando la revista de noticias de televisión "60 Minutos", informó en noviembre de 1991, del fenómeno que ha llegado a ser conocida como la paradoja francesa hizo el pensamiento popular del vino como un elemento medicinal en lugar de una toxina comenzara a regresar. Normalmente, la dieta de las personas en el sur de Francia incluye una proporción muy alta de queso, mantequilla, huevos, carnes, ácidos grasos y otros alimentos cargados de colesterol. Esta dieta parece a promover las enfermedades del corazón, pero la tasa de en-

fermedades cardíacas de las personas del sur de Francia, era mucho más baja que en Estados Unidos, aquí está la paradoja.

Regularidad y moderación en el consumo del vino

El consumo de vino puede ser saludable para el corazón

Se ha descubierto que el **consumo moderado de vino de forma regular, es saludable**. Estudios realizados en Inglaterra y Dinamarca demostrarán que la presencia de la enfermedad coronaria es mucho mayor en bebedores compulsivos pero que aún mayor en los abstemios. Es muy importante señalar que los europeos en general, beben vino y el agua con sus comidas, mientras que los estadounidenses beben leche, té, refrescos o café.

Lucha contra el Cáncer y beneficios del vino

El **consumo moderado de vino tinto** de forma regular puede prevenir enfermedades coronarias y algunas formas de cáncer. Los componentes químicos que se cree que son responsables de este efecto preventivo del vino son las catequinas, también conocidas como flavonoides y relacionadas con los taninos. Las catequinas presentes en el vino se cree que funcionan como antioxidantes, que previenen que las moléculas conocidas como "radicales libres" dañen las células. Una forma particular de flavonoide, llamado procianidina oligomérica, se ha demostrado recientemente que previene arterioesclerosis.

También hay compuestos en la uva y el vino (especialmente el vino tinto, el jugo de uva, las cervezas oscuras y el té, pero ausentes en el vino blanco, las cervezas ligeras y bebidas espirituosas) llamados resveratrol y quercetina. La evidencia clínica y estadística y estudios de laboratorio han demostrado que estos pueden estimular el sistema inmunológico, la formación de cáncer de bloque, y, posiblemente, la protección contra las enfermedades del corazón e incluso prolongar la vida.



Dúo "SINFONÍA"

Hombre Orquesta

- ✓ Fiestas populares.
- ✓ Amenizaciones.
- ✓ Bodas.
- ✓ Misas.



629144165

www.josemanuelhombreorquesta.es