

Un estudio reciente, publicado en el año 2004 en la revista *American Journal of Physiology*, también indica que el resveratrol del vino inhibe la formación de una proteína que produce una enfermedad llamada fibrosis cardiovascular, lo que reduce la eficiencia de bombeo del corazón, cuando más se necesita, en momentos de estrés. Otros indicios sugieren que el vino que dilata los vasos sanguíneos pequeños y ayuda a prevenir la angina de pecho y la coagulación. El alcohol del vino, además, ayuda a equilibrar el colesterol.

La investigación está en curso y sería un error cambiar el consumo de vino con según los datos actuales.

### El vino: ¿Fuente de la Juventud?

Un estudio de Harvard de los factores que influyen en el envejecimiento, según publicó en la edición del 8 de mayo 2003, la revista *Nature*, ha demostrado que el resveratrol, presente en el vino, extiende la vida de las células de la levadura en un 80%. Los resultados preliminares de las pruebas en varios animales son alentadores. El coautor del estudio, David Sinclair, dijo a la agencia de noticias Reuters que "No mucha gente lo conoce todavía, pero quienes lo han visto casi invariablemente han cambiado sus hábitos de consumo, es decir, beben más vino tinto".

El vino incluso podría preservar la función cognitiva en ancianos. Diversos estudios europeos han demostrado los efectos profilácticos de la luz para regular el consumo moderado de alcohol puede incluir la prevención o el aplazamiento de la enfermedad de Alzheimer, el Parkinson y otras formas de demencia.

### Profilaxis digestiva

El consumo de vino moderado de forma regular es beneficioso para la salud

Un estudio publicado en enero de 2003, en el *American Journal of Gastroenterology* demostró que un **consumo moderado y regular de vino o de cerveza** disminuye el riesgo de úlceras pépticas y puede ayudar a liberar al cuerpo de las bacterias sospechosas de causarla. Curiosamente, tanto el exceso de consumo de vino o cerveza, especialmente de la cerveza, como cualquier consumo regular de bebidas alcohólicas, parecía aumentar los riesgos para la úlcera.

La Escuela de Salud Pública de Harvard llevó a cabo un estudio de 14 años de más de 100.000 mujeres de entre 25 y 42, de 14 estados. Los sujetos fueron clasificados en tres niveles de consumo de alcohol. Después de tener en cuenta variables tales como antecedentes familiares de diabetes y el hábito de fumar, el estudio encontró que las mujeres que bebían regularmente y con moderación (una o dos bebidas por día, un total de 15 a 30 gramos de alcohol) había probabilidad de que un 58% menor de desarrollar la diabetes. Tanto las que tomaban más o que tomaban menos tenían un riesgo un 20% menor que los abstemios o los exhalcohólicos. Cuando se compararon las preferencias de los tipos de alcohol, los que eligieron la cerveza y el vino comparten los mismos niveles de riesgo, pero en los que tomaban bebidas alcohólicas y consumían más de 30 gramos al día tenían un riesgo un 150% más alto de desarrollar diabetes que incluso los no bebedores.

Otros estudios médicos apuntan a múltiples beneficios del consumo regular y moderado de vino, que pueden incluir el bajo riesgo de accidente cerebrovascular, los tumores colorrectales, la piel y otros tipos de cáncer, la demencia senil, e incluso el resfriado común, así como reducir los efectos de la cicatrización de los tratamientos de radiación.

### Vino y nutrición

El contenido nutricional de vino es mínimo. No hay nada de grasa, colesterol o fibra dietética en el vino. Por otro lado, sólo



bebiendo vino en exceso podría alguien llegar a su mínimo requisito diario de calorías, carbohidratos, sodio, proteínas, vitaminas o minerales que todos los vinos contienen hasta cierto punto, de forma insignificante. El contenido específico de nutrientes en el vino varía entre los distintos tipos, dependiendo del color, grado alcohólico y de azúcar residual.

### Conclusión

Más de 400 estudios de todo el mundo, muchos de ellos a largo plazo y en grandes poblaciones, han concluido que la mayoría de las personas sanas que beben vino de forma regular y moderada viven más tiempo. La excepción es un solo grupo cuyos miembros no deben consumir alcohol y es el de las mujeres premenopáusicas con una historia familiar de cáncer de mama.

**Las claves de los aspectos beneficiosos del consumo de vino son la regularidad y la moderación.**

# ECO-KASA

## TU SOLUCIÓN ENERGÉTICA

Plaza de Castilla, 33 - TORIJA (Guadalajara)

[www.eco-kasa.com](http://www.eco-kasa.com)

Teléfonos: 650521737 - 949322216

CONSÚLTENOS SIN COMPROMISO

IMPORTANTES OFERTAS EN  
COMPRA, INSTALACIÓN Y  
PUESTA EN MARCHA DE CALDERAS

ASESORÍA ENERGÉTICA  
ENERGÍAS RENOVABLES  
VENTA DE PELLET, LEDS

EXPOSICIÓN ESTUFAS DE PELLET

[ecokasa2012@hotmail.com](mailto:ecokasa2012@hotmail.com)

[info@eco-kasa.com](mailto:info@eco-kasa.com)

Ravelli