

Por cada
100 gr.

calorías

92,3
g

hidratos
de carbono

1,10
mg

colesterol

0,0
mg

alcohol

12,5
g

potasio

110
mg



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

ALIMENTO CARDIOSALUDABLE



Daniel de Luis
Catedrático de
Endocrinología y
Nutrición de la UVA

A pesar de un viejo proverbio latino ‘in vino veritas’, que nos indicaba que ‘en el vino esta la verdad’, no fue hasta a partir de 1991 cuando el vino fue encumbrado al grupo de los alimentos cardiosaludables, al describirse el fenómeno que ha llegado a ser conocido como la paradoja francesa. Esta paradoja explicaba, como las personas en el sur de Francia que a pesar de incluir en su dieta una proporción muy alta de queso, mantequilla y carnes, tenían una tasa de enfermedades cardíacas muy bajas, explicándose esta situación como un efecto cardioprotector el consumo de vino tinto. Dentro de los componentes del vino, a la cabeza tenemos el alcohol. El alcohol tiene un papel relevante en la salud cardiovascular, con un efecto directo sobre la pared de las arterias y sobre marcadores de riesgo cardiovascular, disminuyendo los niveles de colesterol malo y aumentando los de colesterol bueno. Sin embargo, el vino, ofrece más protección cardiovascular que otras bebidas alcohólicas. Este mayor beneficio del vino es debido fundamentalmente a los polifenoles. Algunos de los polifenoles (antocianinas, flavonoles, flavonoides, y resveratrol) tienen efectos sobre la coagulabilidad sanguínea, mejorando la circulación y disminuyendo el riesgo de sangrados, además estabilizan las placas de ateroma, por otra parte tienen también un efecto antioxidante, protegiendo nuestro organismo del envejecimiento. Dentro de los polifenoles, el más interesante es el resveratrol, que ha demostrado una acción preventiva frente al desarrollo del cáncer y antiinflamatoria. Otro de los componentes saludables es la fibra soluble, este tipo de fibra disminuye la absorción intestinal de grasas malas y además mejora el vaciamiento gástrico, actuando también sobre la liberación de insulina. Por último, podemos citar que recientemente algunos estudios han demostrado los beneficios del consumo moderado del vino sobre las funciones intelectuales de pacientes con enfermedad de Alzheimer. El consumo de una copa de vino en las mujeres y hasta dos en los varones se ha demostrado beneficioso para la salud, con un consumo responsable.

EL VINO: AROMA, COLOR Y PALADAR

L

a tierra, el clima, la variedad de la uva y la elaboración –temperatura de fermentación, el proceso de filtrado y clarificación, la posible mezcla de uvas, el tipo de bodega utilizada, el tiempo...– y la experiencia. Es el secreto del vino. Casi

nada. Todo un arte, con múltiples personalidades y para tantos paladares como aficionados, amantes, expertos o apasionados eligen vino para acompañar un tapeo o una buena cena.

No es necesario ser un experto para valorar, y mucho menos para disfrutar, de una de las bebidas, sin duda, más antiguas de la humanidad y con más señas de identidad, no ya cada país, sino cada región, dentro de ella cada zona y en cada bodega. Siglos de tradición regalan color, aroma y sabor. Y pese a la tendencia globalizadora de todo, una de las grandes riquezas del vino es que cada origen ofrece sus peculiaridades. Por ello, nada como probar los sabores de cada tierra, degustar la varie-

dad allá a donde se viaje. Y un consumo responsable y moderado es también un consumo sano. El vino es una bebida que se bebe en compañía, y regalarlo es una buena prueba de amistad.

La elaboración de vino se introduce en Italia en el 200 a. C. Los romanos adoptan al dios griego del vino cambiándolo de nombre y Dioniso se convierte en Baco, símbolo de la festividad asociada al con-

sumo de vino. Los romanos experimentaron con los injertos de vides. Plinio el Viejo, en su obra ‘Naturalis Historiae’, dedica un libro entero a describir las diferentes variedades de uva existentes en la época y deja testimonio de que ya se elaboraban más de medio centenar de vinos distintos. También comienzan a utilizarse cubas de madera para transportar el vino, según se recoge en las crónicas de Julio César sobre la Guerra de las Galias.

Símbolo de riqueza, poder y lujo, el vino blanco se servía en copas de cristal en las casas de los nobles, mientras que el tinto iba a parar a las tabernas populares, según los vestigios de las excavaciones.

El vino se convierte en una importante actividad económica, incluso se importan vinos traídos de Grecia. Apicius, en su obra ‘De Re Coquinaria’ (el primer libro de cocina de la época e importante obra documental sobre la cocina del Imperio Romano), menciona que el vino se emplea en la elaboración de muchos platos romanos. Su expansión por el resto del mundo no es difícil de imaginar.

UN POCO DE HISTORIA

FARAONES ENTERRADOS CON VASIJAS DE BARRO

Aunque existen indicios de que el cultivo de la vid –al principio salvaje, denominada ‘vitis vinifera sylvestris’– y la elaboración de bebidas a partir de las uvas ya se realizaban en torno a los años 6.000 y 5.000 a. C., no es hasta la Edad de Bronce cuando se estima que se produjo el verdadero nacimiento del vino. Los arqueólogos han encontrado indicios que fijan el origen de la primera cosecha de vino en Sumer, en las fértiles tierras regadas por el Tigris y el Eufrates en el Próximo Oriente, en la antigua Mesopotamia. Llegó a Egipto, donde rivalizaría con la cerveza que se elaboraba en el Antiguo Egipto (3.000 a.C.). Las orillas del Nilo fueron tierras de cultivo de la vid y en torno a estas plantas se desarrolló toda una actividad laboral e industrial. Los egipcios fermentaban el mosto en grandes vasijas de barro, y producían vino tinto; se convirtió en símbolo del estatus social y era empleado en ritos religiosos y festividades paganas. Los faraones eran enterrados con vasijas de barro que contenían vino y en las pirámides.



ANA SANTIAGO