

15/04/2015

Un tinto cada 8 horas

TXT EZEQUIEL ARRIETA IMG LUCY SÁNCHEZ

¿Hace bien tomarse una copita de vino con la cena?

Iba a empezar hablando de la maravillosa historia del vino, pero para mí sería como escribir sobre el circuito electrónico del sensor de temperatura del Curiosity. No sé absolutamente nada sobre vinos, solo que a mi abuelo le encantaba el vino con Fanta, con Coca, con Sprite, con Pritty. Digamos que le gustaban mucho las gaseosas. Yo, sin vello facial aún, le pregunté por qué tomaba vino. Él no me respondió que le gustaba irse a dormir con un estado cognitivo confuso, sino que **lo tomaba porque le hacía bien al corazón**. Con el paso del tiempo y un asado tras otro, me di cuenta de que mucha gente, obviamente preocupada por la salud de su corazón, bajaba esos pedazos de carne y grasa con el elixir mágico.

Más allá de su capacidad para lubricar el progreso de una milanesa por el esófago, **el vino tiene una larga trayectoria en la historia de la medicina antigua**. Es más, hay papiros egipcios y sumerios que tienen escrito algo así como recetas para tomar vino y son uno de los documentos de texto más antiguos que se conocen. A Hipócrates de Cos, el padre de la medicina, parece que también le gustaba escabiarse porque recomendaba el **vino como un componente fundamental de la dieta saludable**. Es muy probable que Hipócrates haya tomado esa idea de los egipcios. De todas maneras, las prescripciones médicas para el vino siguieron en el tiempo hasta no hace mucho, algo que suena lógico cuando entendemos que la medicina hasta el siglo XX fue prácticamente igual a la que se hacía en el Mar Mediterráneo hace 2500 años, en parte **gracias a los fanáticos del carpintero mágico que prendieron fuego la Biblioteca de Alejandría**.

En nuestro pagos, la recomendación médica de tomar un vasito de vino al día para la salud del corazón tiene la firma de **Favaloro**. Seguro que lo dijo otro más, pero Favoloro era un copado y sus declaraciones hacían ruido. Mi abuelo lo nombraba. Los científicos se han interesado por las propiedades benéficas del vino y en él han encontrado varias sustancias que podrían ser las responsables de las supuestas ventajas. Los *polifenoles*, un grupo de compuestos requete variado que llevan el glorioso nombre de 'químicos saludables' (y que también están en el siempre bienvenido chocolate) parecen tener ciertas **propiedades antioxidantes que podrían prevenir las enfermedades cardiovasculares y el cáncer** (y no, no seamos tituleros, hablamos de 'previene' en una manera mesurable y sutil, entretejida con otros 928583758375 factores).

El polifenol más conocido y estudiado del vino tinto es el *resveratrol*. Las investigaciones parecen indicar que también **ayudaría a prevenir la diabetes y la obesidad**, factores súper importantes en la composición de la más grande oda sobre salud cardiovascular. Pero banquemos, porque **todos los estudios que reportaron estos beneficios fueron hechos en cultivos celulares y animales de laboratorios con unas cantidades de resveratrol equivalentes a lo que hay en todo el vino que se toma en La Rioja durante la** Chaya. Sería como decir

que la lavandina tiene propiedades anticancerígenas porque mata células tumorales en una cápsula de Petri.

Para que vean que no exagero, un estudio que concluyó que el resveratrol estaba buenísimo para combinarlo con el ejercicio y mejorar el rendimiento físico tenía un modelo experimental así: un grupo de ratas alimentado con su comidita normal y otro grupo con el mismo alimento pero suplementado con **4 gramos de resveratrol por kilo de comida**. Una rata come unos 25 gramos de morfi por día, lo que nos dice que estaban ingiriendo unos 0,1 gramos del compuesto por día. La parte más interesante es que la concentración máxima que se puede encontrar de resveratrol en un vino es de 0,0019 mg por litro. O sea que tenés que tomar 52 litros de vino por día para lograr los beneficios que menciona el estudio. Faivel feliz, pero mansa cirrosis.

Lamentablemente para quienes se ofrecerían como voluntarios para investigar los efectos del resveratrol del vino en personas, los científicos que están estudiando estas cosas pululan en el hemisferio norte. Los resultados de estas investigaciones dieron que **el vino es muy, pero muy bueno para dar resaca y nada más**. Estos científicos yanquis y tanos decidieron estudiar la relación del consumo de resveratrol contenido en el vino tinto con el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, el estado inflamatorio y la mortalidad en general. Para eso fueron a un pueblo del norte de Italia donde se chupa con ímpetu y tomaron muestras de sangre y orina a los voluntarios durante 9 años. **La cosa es que los niveles de resveratrol no se relacionaron para nada con nada**.

Está bien, ese estudio no contempló lo que dijo Favaloro, '*un vasito de vino o whisky al día*'. Es por ello que el equipo del señor Craig Knott, candidato al Premio Troll del año 2015, publicó un estudio que puso en jaque lo que dijo René y lo que todos creíamos hasta ahora. Después de un eeeenoooorme análisis de datos recolectados durante 10 años en Inglaterra con más de 50.000 personas, concluyeron que **los beneficios a la salud del consumo de bebidas alcohólicas, incluyendo el vino, sólo se limitan a mujeres mayores de 65 años**, y hasta ahí nomás. CHAN.

En definitiva, si lo que se busca es una vida saludable, el camino está mucho más cerca de una dieta equilibrada y la actividad física que del vino, ya que **no existe ninguna evidencia sólida que indique que tomar vino sea beneficioso para la salud**. Además, como ocurre con toda sustancia psicoactiva, **no existe el consumo libre de riesgos.**

Si en cambio lo que se busca es una excursión de la mente y explorar matrices cognitivas fuera de lo cotidiano (algo absolutamente válido y que, por cierto, el alcohol ofrece), existen otras opciones menos perjudiciales para la salud propia y la de terceros. Opciones que, irónicamente, son estrictamente penadas por la ley. Pero esa ya es otra historia.

Referencias

Knott CS et al (2015). All cause mortality and the case for age specific alcohol consumption gui delines: pooled analyses of up to 10 population based cohorts. BMJ 350: h38.

elgatoylacaja.com/un-tinto-cada-8-horas

Sumate en
eglc.ar/bancar