

Beneficios del consumo de vino en México

Ana María Gutiérrez Goutrez
nut.anama@gmail.com

RESUMEN

El vino ha estado presente desde tiempos remotos, incluso se menciona en numerosos pasajes de la biblia. También tenemos la famosa representación de “Las bodas de Caná” de Paolo Veronese en el que se ve el protagonismo del vino en un evento tan importante como es una boda.

A lo largo de la historia, se comprobó que era mucho más salubre beber vino que agua simple, lo cual se hacía en la Edad Media para evitar enfermedades tales como la peste o lepra.

Esta bebida ha llegado a ser tan importante que se ha incluido dentro de la dieta mediterránea considerándola un “alimento básico”.

El objetivo de este trabajo es tener una aproximación al grado de conocimiento que existe entre un grupo de la población sobre consumo de vino tinto y su impacto en la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV), por medio de su interacción con los antioxidantes que contiene. Para ello, se revisa información acerca de otros estudios realizados, así como información de fuentes importantes en plataformas de internet. Se busca informar a los lectores sobre la importancia de tener una alimentación adecuada, así como balanceada y la ingesta recomendada de vino tinto (una copa, para mujeres, dos copas para hombres, de 250 ml). Para esto, se espera poder seguir investigando este tema relacionado con la salud,

ya que se pueden prevenir ECV, así como mejorar la economía del país.

Palabras Clave: **Vino** (del lat *vinum*): Bebida alcohólica que se hace del zumo de las uvas exprimido, y cocido naturalmente por la fermentación. **Antioxidantes:** Que evita oxidación, aplicado a una sustancia o a un producto. **Polifenoles:** Grupo de pigmentos vegetales con poder antioxidante que tienen mas de un grupo fenol en cada molécula. **Enfermedades cardiovasculares (ECV):** Grupo de desordenes del corazón y de los vasos sanguíneos.

BENEFITS OF WINE CONSUMPTION IN MEXICO

ABSTRACT

The wine has been present since ancient times, and it is even mentioned in many passages of the Bible. We also have the famous representation of “The wedding at Cana” by Paolo Veronese, in which the outstanding role of wine can be seen in such an important event as a wedding.

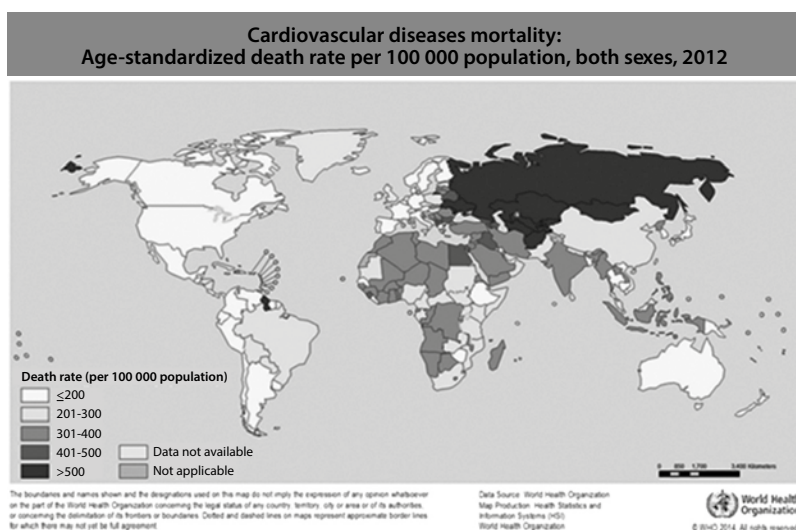
Even over time, throughout history, it has been found that it was much safer to drink wine than simple water (from the Middle Ages to prevent diseases such as plague or leprosy); this matter has become so important that wine has been included within the Mediterranean diet as a “basic food.”

With this study, it is sought to know whether the consumption of red wine prevents cardiovascular diseases (CVD) through its interaction with the antioxidants it contains. This is why much data was reviewed on other studies, as well as information from important sources on internet platforms. As a purpose, this paper is intended to inform the readers about the importance of having an adequate —as well as balanced— food, and the recommended intake of red wine (1 cup for women, 2 cups for men, 250 ml both). For this, it is expected to continue the research of this topic related to health, since CVD can be prevented, as well as improve the country's economy.

Keywords: **Wine (from Latin, vinum):** an alcoholic beverage made from the juice of squeezed grapes, and naturally cooked by fermentation. **Antioxidant:** What avoids oxidation, applied to a substance or a product. **Polyphenols:** Group of plant pigments with antioxidant power having more than one phenol group in each molecule. **Cardiovascular disease (CVD):** Group of heart and blood vessels disorders.

INTRODUCCIÓN

Datos estadísticos de la Secretaría de Salud, indican que las enfermedades cardiovasculares son una de las primeras causas de defunción en México, solamente precedidas por enfermedades del corazón y diabetes mellitus; la alimentación es uno de los factores principales causantes de estos decesos, y esto no es distinto al resto del mundo (Juan López, *et. al.*, 2011).



Por otro lado, existen estudios en todo el mundo, en los cuales se sabe que no es adecuado consumir bebidas alcohólicas en exceso, para evitar tener problemas de salud relacionados con hígado, páncreas y cáncer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la ingesta de una copa para mujeres y dos, para hombres. En países europeos, donde el vino es una bebida que se acostumbra como parte de la canasta básica, es un poco más común su consumo, a diferencia de países en desarrollo, como lo

es México; en nuestro país se consumen 964 ml anuales (jornada.com.mx).

El propósito de este trabajo es conocer si el consumo recomendado para personas de todas las edades (hombres y mujeres) es el adecuado para prevenir enfermedades cardiovasculares, o si es un número promedio que se planteó al azar. Se analiza el impacto del consumo del vino y si los agentes antioxidantes (polifenoles) cumplen su función.

En cuanto a la investigación documental, ésta tiene como propósito revisar si México consume la cantidad necesaria de vino para reducir enfermedades cardiovasculares (analizando el consumo del vino en México de 964 ml anuales), e informar a la población mexicana sobre los beneficios del consumo del vino en México y generar el conocimiento necesario.

Para ello, se ha recurrido a la consulta de documentos que nos permitan realizar una radiografía integral sobre el consumo y los beneficios del vino. Por otro lado, para poder adoptar una perspectiva cualitativa, se hace uso del instrumento de la encuesta, y de esta forma, determinar qué tipo de conocimiento existe en México respecto al vino en una muestra de la población.

Beneficios del consumo de vino en México

Diversas investigaciones han demostrado que consumir moderadamente vino tiene grandes beneficios para la salud, porque dicha bebida actúa con un efecto cardioprotector, y es un agente anticancerígeno, hipotensor, antimicrobiano, reduce el riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2, es un potente neuroprotector, agente antienvjecimiento, y, además, tiene un efecto prebiótico (para la salud gastrointestinal).

Sabemos que el vino tinto es rico en polifenoles, los cuales son compuestos fenólicos en la uva, y determinan la astringencia y color en los vinos tintos. Estos compuestos son de gran importancia para los estudios nutricionales que se realizan, así como los demás efectos positivos que tienen en el organismo (Garrido & Borges, 2013).

Se consideran polifenoles del vino los flavonoides (los cuales se encuentran principalmente en las hojas, aunque, en el vino se encuentran en la piel de la uva), no flavonoides (localizados en la parte carnosa de la uva), y antocianos (encargados de dar color al vino) (Zamora, 2002). Los polifenoles también son responsables del efecto cardioprotector. Estos compuestos presentes en el vino tinto son responsables de la famosa “paradoja francesa” (St Leger AS, Cochrane AL, Moore F, 1979), la cual dice que el consumo de vino comparado con otras bebidas alcohólicas disminuye la incidencia de enfermedades cardiovasculares, así como la mortalidad en la población francesa, a pesar de su dieta rica en grasas saturadas. Esto se le atribuye al consumo de vino (principalmente tinto), y no nada más de alcohol. De manera que, la importancia de revisar la interacción que existe entre el consumo del vino y enfermedades cardiovasculares es relevante para poder crear una idea certera sobre esta corriente.

Aunque hoy en día existen gran cantidad de tratamientos para las ECV, el desarrollo de estas enfermedades sigue en pie. Se han hecho muchos estudios para desarrollar nuevos medicamentos, y se ha descubierto que el resveratrol (un tipo de polifenol que es abundante en la uva y en el vino tinto) ha tenido un efecto positivo en el ritmo cardiaco sin tener alteraciones (Diebolt M, Bucher B, Andriantsitohaina R. (2001).

El resveratrol ha sido estudiado exhaustivamente en las últimas décadas gracias a su potente capacidad antioxidante frente a los radicales libres (Kallithraka, S., Arvanitoyannis, I., El-Zajouli, A., Kefalas, P., 2001a) y a los grandes efectos protectores en el sistema cardiovascular debido a la habilidad que tiene para la anti agregación plaquetaria así como vasodilatación (Baur J, Sinclair DA.,2005), y efectos anti cancerígenos (Bastianetto, 2002). Como un medicamento de la naturaleza, es específico para mejorar la vida media de las células vasculares con el fin de regenerar la presión arterial, disminuir el LDL, aterosclerosis, isquemias y otras ECV. La dosis adecuada y beneficiosa del consumo de polifenoles, sigue siendo incierta y hace que los científicos sigan desarrollando fármacos para encontrar la dosis exacta y funcional (Chen CY, Jang JH, Li MH, Joon Surh Y., 2005).

Al existir distintas bebidas alcohólicas, la recomendación puede variar. Diversos estudios analizan, también, si consumir destilados es benéfico para la salud. Hoy en día el mundo es completamente globalizado, por lo que los tipos de dietas han cambiado, y el consumo de alimentos y bebidas es diferente en cada parte del mundo.

Consumo de vino

Es importante recalcar que los beneficios que producen los polifenoles del vino tinto, se observan principalmente en bebedores moderados (tanto hombres como mujeres). Aquellas personas que beben en exceso no presentan ninguno de estos efectos, sino todo lo contrario, presentan mayor mortalidad por enfermedades coronarias.

Ahora bien, existen diferentes categorías para catalogar al “consumidor moderado”:

- Según la American Heart Association, un consumo moderado de vino tinto con capacidad para tener efectos beneficiosos en la salud, es de dos copas por día para hombres y una copa para mujeres. Aunque este organismo ha sido cuidadoso en subrayar que no recomiendan comenzar a beber alcohol para prevenir enfermedades cardíacas. El alcohol puede ser adictivo, y provocar o empeorar otros problemas de salud.
- Charles H. Halsted, considera “consumo moderado”, dos copas de vino tinto al día para ambos sexos (Halsted, C.H., 1997).
- Para German y Walsem, un consumo de una o dos copas de vino tinto, provee al cuerpo humano de una máxima protección (German, J. B., Walzem R. L., 2000).
- Leighton, F., Castro, C., Barriga, C., Urquiaga, I. (1997), mencionan que los beneficios y sus efectos se notarán con el consumo diario de una a tres copas de vino tinto por día.

La recomendación de consumo debe ser diferente entre sexos, debido a la composición corporal que presentamos los seres humanos. Las mujeres tienen un cuerpo que contiene menos agua que los hombres. Dado que el alcohol se mezcla con el agua del cuerpo, el alcohol se manifiesta en forma más concentrada en las mujeres que en los hombres (Camussoni, G. y Carnevali, E., 2004).

Herramienta metodológica

El objetivo general del presente estudio es mostrar las asociaciones entre el consumo de vino tinto (sus antioxidantes) y la relación directa con ECV en la población mexicana. Tomando en cuenta los objetivos específicos, que son:

- Describir los efectos cardioprotectores del vino, con una cantidad moderada.
- Subrayar si realmente el consumo de vino en hombres es mayor que en mujeres.
- Mostrar si el consumo de vino tinto ayuda a reducir la mortalidad en personas saludables.

Es importante responder a la pregunta: ¿El consumo de vino tinto, gracias a sus antioxidantes, principalmente agentes fenólicos (polifenoles), se asocia con un menor riesgo de ECV entre la población mexicana?

A partir de esta pregunta es importante estudiar cómo podemos contribuir a reducir los ECV a partir de los siguientes fundamentos: los polifenoles del vino tienen un efecto antioxidante; el vino tinto ayuda a reducir niveles de colesterol LDL (colesterol malo) y a reducir arterosclerosis; aumenta HDL (colesterol bueno); seguir la recomendación de llevar a cabo una dieta mediterránea (la cual consta de: alto consumo de ácidos grasos monosaturados, consumo moderado de vino tinto, alto consumo de leguminosas, alto consumo de cereales integrales, alto consumo de frutas, verduras y hortalizas, bajo consumo de carnes y derivados, moderado consumo de lácteos y alto consumo de pescado).

Para aclarar las dudas, se hizo una encuesta en la que se entrevistó a 250 personas (hombres y mujeres) en un rango de edad entre 25 y 65 años de edad (ya que son los mayores consumidores de vino en nuestro país). Se aplicó el siguiente cuestionario con 10 preguntas, en las que se incluye el consumo de vino tinto y dieta habitual.

PREGUNTAS DE ENCUESTA

1. ¿Qué tipo de vino prefieres?
2. ¿El vino es tu primera opción cuándo bebes alcohol?
3. ¿Con qué frecuencia consumes vino?
4. ¿Cuál consideras la opción de consumo moderado de vino?
5. ¿Crees que el consumo moderado de vino tenga beneficios en la salud?
6. ¿Crees que tenga algún efecto cardioprotector?
7. ¿Crees que personas con Diabetes o enfermedades del corazón puedan consumir vino moderadamente?
8. ¿Crees que el vino es beneficioso para la salud?
9. ¿Consideras que el vino tinto debe ser consumido diario en México?
10. ¿Crees que hombres y mujeres debemos consumir la misma cantidad de vino?

Resultados

En cuanto a los resultados obtenidos, pudimos observar que la gente en México consume vino, en su mayoría tinto, pero aún no hay conciencia sobre la importancia que tiene para las ECV. Debemos aumentar el consumo e informar más a la población sobre la importancia de esta bebida rica en antioxidantes y benéfica para la salud.

Entre los resultados más relevantes de la encuesta están: la mayoría de la gente encuestada prefiere el consumo de vino tinto en comparación con los demás. Más del 50% prefiere consumir otra bebida al momento de escoger alguna. Los fines de semana es cuando más vino se consume, esto hace referencia a que el consumo de vino en México está aumentando, pero no en las

cantidades deseadas como para poder prevenir ECV de una manera importante. Casi el 80% de los encuestados, menciona que el consumo de dos copas es suficiente para considerarlo “moderado”. Un gran porcentaje menciona saber que es benéfico para la salud, esto demuestra que la gente conoce los efectos positivos del consumo de vino, pero no sabe a ciencia cierta cuáles son, ya que mencionan que sí saben que tiene efectos cardioprotectores, así como el beneficio que tiene esta bebida. El porcentaje de gente que sabe que se debe consumir vino en México aún es por debajo de la media (43%), por lo que se debe hacer más promoción a la importancia que tiene el vino en la salud. También fue interesante ver cómo los encuestados mencionan que el consumo de vino debe ser distinto tanto en hombres como en mujeres.

CONSIDERACIONES FINALES

Sabemos que los riesgos de padecer una ECV en México son muy elevados, principalmente por: mala alimentación, gran cantidad de grasas saturadas, sodio, hidratos de carbono y poca ingesta de verduras y frutas.

La población en general sabe que el vino tiene efectos cardioprotectores y solamente un pequeño porcentaje cree que no, o no lo sabe, por lo que podemos concluir que la información sobre estos efectos beneficiosos sí es transmitida de una manera adecuada. Considero que es importante hacer énfasis en explicar cuáles son estos y cómo es que ayudan al organismo.

Los hombres deben consumir una cantidad de vino más elevada que las mujeres; hay que mencionar también que la cantidad de polifenoles incluidos en el vino tinto ayudará a tener las condiciones benéficas en el sistema cardiovascular.

Al final, pudimos concluir que una de las principales causas de muerte en el mundo son las ECV, por lo que seguirá aumentando si no se hace algo a tiempo (Nigdikar SV, Williams NR, Griffin BA, Howard AN, 1998). Es por eso que para reducir estos problemas, se debe tener una relación adecuada entre la alimentación y el desarrollo de ECV.

FUENTES DE CONSULTA

- Bastianetto S, Quirion R. (2002). Natural extracts as possible protective agents of brain aging. *Neurobiol Aging*, 23, 891-897.
- Baur J, Sinclair DA. (2005). Therapeutic potential of resveratrol: the in vivo evidence. *Nat Rev Drug Discov*, 5, 493-506.
- Camussoni G. y Carnevali E. (2004). Determinación Comparativa del contenido de polifenoles en vinos tintos de origen argentino, Invierno, Noviembre, 151-154.
- Chen CY, Jang JH, Li MH, Joon Surh Y. (2005). Resveratrol upregulates heme oxygenase-I expression via activation NF-E2 related factor 2 in PC1 cells. *Biochem Biophys Res Commun*, 331, 993-1000.
- CONGRESO ALIMENTACIÓN EN EL SIGLO XXI. XXVI Reunión Anual de CASLAN (2003). Mendoza, Universidad Nacional de Cuyo.
- Diebolt M, Bucher B, Andriantsitohaina R. (2001). Wine polyphenols decrease blood pressure, improve NO vasodilatation, and induce gene expression. *Hypertension*, Pub Med PMID 38, 159-165.
- Garrido J, & Borges F. (2013). Wine and grape polyphenols-A chemical perspective. *Food Research International*, 54, 1844-1858.
- German J B, Walzem R L. (2000). The health benefits of wine. *Wine and Health en Annu Rev Nutr*, No. 20, pp. 561-593.
- Halsted C H. (1997). Alcohol: Efectos Clínicos y Nutricionales en Conocimientos Actuales Sobre Nutrición. 1997, No. 55, pp. 584-587.
- <https://www.jornada.com.mx/2018/06/17/sociedad/029n2soc#>
- Juan L, Mercedes K, Morales P. *et. al.*, (2011). Panorama Epidemiológico y Estadístico de la Mortalidad en México 2011. Secretaría de Salud Si-

- tio web: http://www.epidemiologia.salud.gob.mx/doctos/infoepid/publicaciones/mortalidad/PEEMortalidad_VE2011.pdf
- Kallithraka S, Arvanitoyannis I, El-Zajouli A, Kefalas P. (2001a). The application of an improved method for transresveratrol to determine the origin of Greek red wines. *Food Chemistry* 75, 355-363.
- Leighton F, Castro C, Barriga C, Urquiaga I. (1997). Vino y Salud. Estudios epidemiológicos y posibles mecanismos de los efectos protectores en *Rev Med Chile*, No. 125, pp. 483-491.
- Nigdikar SV, Williams NR, Griffin BA, Howard AN, 1998. Consumption of red wine polyphenols reduces the susceptibility of low-density lipoproteins to oxidation in vivo. *Am J Clin Nutr* 1998; 68:258-265.
- Rivera J, MS PhD, Onofre Muñoz-Hernández M en C, et. al., (marzo-abril 2008). Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana . *Salud pública de México*, 50, 173-195.
- St Leger AS, Cochrane AL, Moore F. (1979). Factors associated with cardiac mortality in developed countries with particular reference to the consumption of wine. *Pub Med*. May 12;1(8124):1017-20.
- Zamora F. (2002). *Elaboración y crianza del vino tinto: Aspectos científicos y prácticos*. AMV Ed. Madrid.

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.