

Casi un centenar de estudios científicos elaborados en las últimas dos décadas concuerdan en que el consumo moderado de vino tinto potencia el funcionamiento cardíaco, disminuyendo el avance de enfermedades relacionadas con la vejez.



Las verdaderas responsables de ese bienestar son las moléculas bioactivas de los componentes de la bebida, que se forma -principalmente- de agua, etanol, glicerol, polisacáridos, diferentes tipos de ácidos y compuestos fenólicos.

La manera en que se concentran las citadas moléculas en el vino le va dando mayores propiedades. Por eso, hoy es muy importante la forma en que se cultiva la uva, la región en la que se produce, la estrategia enológica y el proceso de envejecimiento que se utiliza en la producción.

Cuando en todas esas fases la mezcla que se produce es de alta calidad, los beneficiados son los compuestos fenólicos, que se dividen en dos tipos: flavonoides y no flavonoides. Entre estos últimos se encuentra el resveratrol, que es un hidrocarburo aromático altamente beneficioso para la salud humana.

Su mejor aporte al organismo es la capacidad antioxidante, es decir, que a través de la eliminación de radicales libres el cuerpo retarda la oxidación celular y -con ello- atenúa los estragos de la vejez y prolonga la expectativa de vida.

Otros compuestos fenólicos saludables para la salud humana presentes en el vino son la quercetina, la miricetina y el kaempferol. Su acción y presencia retardan las enfermedades cardiovasculares.

Las investigaciones científicas también han encontrado relación entre el consumo del vino y el retraso de arterosclerosis y males relacionados con la vejez, dato nada de menor en una población mundial que cada vez vive más años y los malos hábitos de consumo alimenticio generan una serie de males que afectan directamente su calidad de vida.



Así, la mayor “gracia” del vino no es el alcohol, sino que sus otros componentes. Y de ahí, entonces, el papel que juegan los compuestos fenólicos.

Pero la ciencia es cauta es recomendar el consumo, subrayando siempre el concepto «moderado». Para los investigadores eso significa -simplemente- una o dos copas diarias. Copas normales, hasta un poco más de la mitad.

Y es que la ciencia ha logrado descubrir cómo el vino se mantiene tanto tiempo como una experiencia placentera para la raza humana. Eso sí, potenciando sus componentes bioactivos y consumiéndolo con cautela.