

BENEFICIOS DEL CONSUMO MODERADO DE VINO EN LA SALUD



Reduce el riesgo de mortalidad en hombres y mujeres de todas las edades

El vino es el responsable del 25% de los efectos saludables de la dieta mediterránea dado su efecto protector antioxidante y antiinflamatorio.

El resveratrol que contiene un consumo moderado de vino se asocia a una mayor longevidad.

EL VINO ES COMPARTIR, ELEGIR Y CUIDARSE



Prevención de enfermedades cardiovasculares, disminuye el riesgo de sufrir infartos o accidente vascular cerebral

Uno de los mecanismos implicados en este efecto protector consiste en el aumento de las lipoproteínas de alta densidad, inhibiendo la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad, la agregación plaquetaria y su efecto antioxidante.



Acción protectora contra la obesidad y la diabetes

Los polifenoles del vino son muy beneficiosos por su efecto protector en la diabetes. El uso de polifenoles de vino, en especial en los tintos, puede ser un mecanismo potencial para la prevención de alteraciones cardiovasculares y metabólicas asociadas con la obesidad.



Reduce el riesgo del deterioro cognitivo y la demencia

Ayuda a suprimir las alteraciones en el hipocampo (área de corteza cerebral), mejorando los problemas de memoria, de aprendizaje y las alteraciones en el estado de ánimo como la ansiedad o la posibilidad de sufrir depresiones.



Mejora la microbiota intestinal

El consumo moderado de vino se relaciona con una mayor cantidad de bacterias del género Lactobacillus en la microbiota que son beneficiosas para una mejor salud intestinal.



Menor riesgo de degeneración macular

Estudios asocian el consumo moderado de vino a una menor probabilidad de tener problemas visuales relacionados con la edad o el envejecimiento.



El vino tiene micronutrientes como el Hierro, el Cobre, el Zinc y el Magnesio. Y vitaminas como la B6 y la B2.

• Aunque numerosos estudios han demostrado los beneficios para la salud del consumo moderado de vino, la mayoría de los investigadores advierten que ello no es suficiente motivo para que alguien que no bebe comience a hacerlo por motivos de salud.

• Cualquier estudio sobre el vino y la salud no reemplaza el consejo médico de un profesional.
• Las personas, independientemente de si padecen cualquier enfermedad, deben consultar con su médico antes de tomar decisiones sobre el consumo de alcohol por su salud.