

# BENEFICIOS DEL CONSUMO MODERADO DE CAVA EN LA SALUD

El cava consumido con moderación ha demostrado poseer efectos protectores sobre la salud, gracias a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios.



Reduce el riesgo de mortalidad en hombres y mujeres de edad adulta.

El vino es el responsable del 20% de los efectos saludables de la dieta mediterránea, por su sinergismos con otros alimentos claves de esta dieta.

El resveratrol y otros polifenoles que contiene el vino se asocia a una mayor longevidad.

## EL CAVA ES COMPARTIR, ELEGIR Y CUIDARSE



Prevención de enfermedades cardiovasculares: reducción del riesgo de presentar un infarto de miocardio, un accidente vascular cerebral o sufrir una muerte súbita.

Los mecanismos implicados en este efecto protector incluyen un aumento de las lipoproteínas de alta densidad (HDL-colesterol), una inhibición de la oxidación de las lipoproteínas de baja densidad (LDL-colesterol), una reducción de la agregación plaquetaria y un aumento de la fibrinólisis (disolución de los coágulos que se formen).



### Acción protectora sobre la diabetes y la obesidad

Los polifenoles del cava tienen un efecto protector sobre la diabetes. Un mayor consumo de polifenoles se asocia con un mejor control de peso corporal y una menor incidencia de obesidad.

El consumo de resveratrol se ha relacionado con un menor proliferación de los adipocitos (células que componen el tejido graso), una reducción de la lipogénesis (formación de la grasa) y un aumento de la lipólisis (destrucción de la grasa).



### Mejora la memoria, reduce el riesgo de deterioro cognitivo y de demencia

El resveratrol y otros polifenoles ayudan a preservar y mejorar la función del hipocampo, una área cerebral relacionada con la generación y recuperación de los recuerdos, mejoran la función cognitiva (memoria y aprendizaje), reducen la ansiedad y la posibilidad de sufrir depresiones.



Reducción de la presión arterial y mejoría de la función endotelial



Retraso aparición de la arteriosclerosis

El cava al tener una doble fermentación está más tiempo en contacto con las levaduras, añadiendo características saludables adicionales.

- AUNQUE NUMEROSOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL CONSUMO MODERADO DE CAVA, 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 CAVA Y LA SALUD NO REEMPLAZA EL CONSEJO MEDICO DE UN PROFESIONAL.
- LAS PERSONAS, INDEPENDIEMENTE DE SI PADECEN CUALQUIER ENFERMEDAD, DEBEN CONSULTAR CON SU MEDICO ANTES DE TOMAR DECISIONES SOBRE EL CONSUMO POR SU SALUD.