



La ciencia del  
vino y la salud



## ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y CONSUMO MODERADO DE VINO

Investigaciones científicas demuestran que el consumo moderado de vino en el marco de la Dieta Mediterránea puede reducir hasta un 20% la mortalidad general y un 30% la mortalidad cardiovascular.

Referencia científica: Di Castelnuovo A, et al. *Circulation* 2002;105:2836-44. Luceron-Lucas-Torres M. *Nutrients* 2023;15:2785



El consumo moderado de vino y alcohol debe diferenciarse del consumo abusivo y no debe incluir episodios de atracción (4 copas o más en un mismo episodio). 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. Es perjudicial si se consume de forma abusiva.

### PRINCIPALES BENEFICIOS DEL CONSUMO

#### MODERADO DE VINO EN LA SALUD

PREVENCIÓN DE  
ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES,  
DISMINUYE EL RIESGO  
DE SUFRIR INFARTOS  
O ACCIDENTE  
VASCULAR CEREBRAL

ACCIÓN  
PROTECTORA  
CONTRA LA  
OBESIDAD Y LA  
DIABETES

REDUCE EL  
RIESGO DEL  
DETERIORO  
COGNITIVO Y LA  
DEMENCIA

[www.lacienciadelvino.com](http://www.lacienciadelvino.com)

# COMUNICACION RESPONSABLE

WINE MODERATION  
ELEGIR COMPARTIR CUIDAR

