

AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

Un trago por la salud del corazón

Anaya Cisneros Javier Alan*, Díaz Monroy Noe Antonio*, García Hernández Yunuen*, Montes Peñaloza Ingrid Mayam*, Olivares Vega Nestor*, Ríos Landa Carla*, Urbina Pastor Jorge Isaías*, Melisa Infante Figueroa**

Palabras clave:

Vino tinto, enfermedades cardiovasculares, antioxidantes.

En el mundo, las enfermedades cardiovasculares cobran 17.5 millones de vidas al año. La organización mundial de la salud (OMS), menciona que en 2008 murieron por esta causa 17.3 millones de personas, lo cual representa un 30 % de todas las muertes registradas en el mundo, 7.3 millones de esas muertes se debieron a la cardiopatía coronaria (condición en la que las arterias coronarias se estrechan debido a la acumulación de grasa en estas y causan disminución de flujo sanguíneo), y 6.2 millones por accidente cerebro vascular (sucede cuando el flujo de sangre a una parte del cerebro se detiene).

En México, de acuerdo al INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía) se registró que la principal causa de muerte fueron las enfermedades del corazón, 16.9% mujeres y 19.8% hombres.

Se sabe que las enfermedades cardiovasculares se deben a varios factores, como lo son la edad, el sexo, antecedentes heredofamiliares y genéticos, los cuales no son modificables, y al-

gunos hábitos como el tabaquismo, alcoholismo, la falta de ejercicio, la obesidad, el estrés y primordialmente los malos hábitos.

Al estilo europeo

Algunos estudios ponen en manifiesto que los países de la cuenca mediterránea europea (España, Italia, Francia, Grecia y Portugal), tienen un porcentaje menor de enfermedades cardiovasculares en comparación con el resto de la población mundial, lo cual llevo a que se identificaran las causas y se encontró algo fundamental: la dieta. En estas zonas de Europa tienen una dieta que se le conoce como *dieta mediterránea*, la cual básicamente consiste en la ingesta de aceite de oliva, frutas, verduras, pastas, arroz, legumbres, pescado, pan integral y un consumo moderado de vino tinto.

Un vaso no hace daño

Francia es un país caracterizado por consumir en su dieta una alta cantidad de grasas saturadas, a raíz de esto, se esperaría una alta tasa de mortalidad por enfermedades cardiovas-

* Estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, División de Salud, Universidad Tecnológica de México, Campus Ecatepec.

** Maestra en Investigación Clínica, Departamento de Medicina y Nutrición en la Universidad de Guanajuato, Profesora de la División de Salud, Universidad Tecnológica de México, Campus Ecatepec.

Contacto: División de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de México, Campus Ecatepec. Av. Central, núm. 375 Col. Ejidos Tulpetlac, Ecatepec de Morelos, Estado de México, 55107. Correo electrónico: melisa_infante@my.unitec.edu.mx

lares, sin embargo, las estadísticas indican que tiene 40% menos mortalidad por esta causa, que otros países industrializados. Más aun, un gran porcentaje de la población adulta consume alcohol en forma regular, lo cual, sumado a la dieta alta en grasas saturadas, elevaría los niveles de triglicéridos en el plasma (sangre). No obstante ello, esta situación no se refleja en un alto riesgo de enfermedades cardiovasculares. Se cree que el consumo moderado de alcohol, en lugar de producir un efecto dañino, invierte la situación, produciendo una acción cardioprotectora.

Las evidencias experimentales demuestran que consumir en forma regular y moderada vino, disminuye el riesgo de padecer complicaciones cardiovasculares. El vino, además de alcohol, contiene una gran variedad de compuestos polifenólicos (moléculas con capacidad antioxidante, encontrada en la piel de la uva).

Pero, ¿por qué específicamente el vino tinto? Porque el vino tinto tiene polifenoles (sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen acción antioxidante) y flavonoides (son pigmentos naturales presentes en los vegetales y que protegen al organismo de los daños producidos por sustancias o elementos oxidantes como los rayos ultravioleta, la contaminación ambiental y de sustancias nocivas presentes en los alimentos) y estos son los factores que le dan el poder antioxidante. Dentro de las funciones de los flavonoides destacan:

- Hacen más inofensivo el colesterol LDL (grasas malas en mucha proporción) impidiendo su oxidación.
- Evitan que las plaquetas de la sangre se aglutinen formando coágulos.
- Disminuyen la inflamación sistémica, la cual es resultado de la activación de las defensas del cuerpo por una infección, una quemadura, para el control de una enfermedad o reparación de algún tejido.

Una buena compañía

Sin embargo, la concentración y variedad de los compuestos fenólicos en el vino depende de numerosos factores: clima y terreno, una cosecha temprana o tardía, los diferentes procedimientos del procesado de la uva y del tiempo de fermentación.

En las uvas, los flavonoides se concentran en la piel (hollejo). Cuando los viñateros hacen el vino tinto, le dejan la piel en el caldo a fermentar. En contraste, en el vino blanco, el hollejo es removido. Como resultado el vino tinto tiene niveles más altos de flavonoides que el vino blanco.

La cantidad ideal de vino tinto al día debe ser de 118 ml. Se recomienda que los hombres tomen 1 o 2 copas al día, mientras que las mujeres no necesitan más de una. En todo caso, hay que recordar que el consumir demasiado alcohol puede resultar en dañino para las células, el hígado y el páncreas.

A pesar de los beneficios que proporciona el vino tinto a la salud cardiovascular, se recomienda que se lleve a cabo buenos hábitos alimentarios como por ejemplo ingerir alimentos 5 veces al día, comer frutas y verduras, una dieta equilibrada (igual cantidad de los 3 grupos de alimentos), evitar alimentos chatarra, industrializados, embutidos, etc., así como realizar una actividad física de manera regular, porque finalmente esta combinación permite llevar una vida más saludable.

REFERENCIAS

- Pasten, C., & Grenett, H. (2006). Vino, fibrinólisis y salud. *Rev. Méd. Chile*, 134, 1040-1048.
- Gutiérrez-Maydata, A. (2002). Vino, polifenoles y protección a la salud. *Revista Cubana Aliment. Nut.*, 16(2), 134-141.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Mujeres y hombres en México 2013. Recuperado en febrero de 2015 de http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/sociodemografico/mujeresyhombres/2013/Myh_2013.pdf