

La fructífera sociedad entre

Vino y dieta mediterránea

Reduce la mortalidad,
retrasa el envejecimiento y
evita que la grasa obstruya las arterias



Un vaso de vino en las comidas acompañado de una dieta mediterránea reduce la mortalidad y ayuda a mantener una expectativa de vida alta”, ha afirmado Francisco Javier Romero, vicerrector de Investigación y Desarrollo de la Universidad CEU Cardenal Herrera y director de Instituto de Investigación sobre Drogas y Conductas Adictivas (IDYCA), ambas instituciones situadas en Valencia.

Francisco Javier Romero asegura que “el vino es capaz de mejorar la capacidad de vida y salud de quien lo consume moderada y regularmente, gracias a sus poderes antioxidantes”, y destaca que, “de todos los sistemas de protección natural de nuestro organismo frente al oxígeno que provoca oxidación y el

consecuente envejecimiento, uno de los más importantes está en el vino tinto”.

El director del IDYCA de la Universidad CEU Cardenal Herrera apunta que “la capacidad antioxidativa que encontramos en un vaso de vino es equivalente a comerse 5 manzanas, beber 500 mililitros de cerveza, 7 vasos de zumo de naranja o 20 vasos de zumo de manzana”, beneficios cuyo origen se encuentran “en los polifenoles que hay en la envoltura de la uva. De aquí que los vinos desalcoholizados presentan las mismas propiedades”.

El doctor Francisco Javier Romero ha realizado una síntesis de los estudios más rigurosos en la materia, para estimar que “el consumo de vino con la comida evita que la grasa que estamos ingiriendo se altere y obstruya las arterias”.



PERSONAS FUMADORAS Y TERCERA EDAD

El consumo moderado de vino cuenta con otras peculiaridades positivas, como la capacidad de proteger a los sujetos fumadores. El director del IDYCA del CEU manifiesta que está demostrado que “contrarresta el efecto hipertensor que provoca el consumo de tabaco”, como ha quedado constatado en un estudio efectuado por el Departamento de Nutrición y Dietética de la Universidad Harokopio de Atenas. Otro documento, fruto de la investigación de la Unidad de Epidemiología de la Universidad Burdeos II en personas mayores de 65 evidencia que, “el vino protege del envejecimiento cerebral”. Francisco Javier Romero asevera que, “en esta investigación, las personas mayores consumidoras de un vaso de vino al día en las comidas reducen razonablemente el riesgo de padecer ciertas demencias asociadas a la edad”. Este investigador agrega otras propiedades atribuibles al vino, entre los que menciona sus componentes anticancerígenos que “aún están en estudio”, si bien el director del Instituto recuerda que estos beneficios están asociados al consumo moderado de vino “en las comidas” y sin excesos.

Se enmarca esta intervención en un curso celebrado en la Universidad CEU

en la que se trataron los aspectos históricos y culturales del vino, además del análisis de los procesos de elaboración y las repercusiones en el plano de la salud.

El IDYCA es un Centro propio de la Universidad CEU Cardenal Herrera que se dedica, fundamentalmente, a la investigación científica, técnica y social en todos los ámbitos del saber relacionado con las Drogas y las conductas adictivas, sin perjuicio de las actividades de carácter formativo y de asesoramiento técnico que, de acuerdo con su naturaleza, desarrolla en dicho ámbito.

El objetivo general del IDYCA estriba en el fomento, la coordinación y el desarrollo de actividades científicas, técnicas, jurídicas y formativas de la Universidad CEU Cardenal Herrera de Valencia destinadas a conseguir un mejor conocimiento acerca de las drogas y de todos los aspectos sanitarios, culturales, jurídicos y sociales relacionados con ellas.

La Universidad CEU Cardenal Herrera de Valencia es una de las tres universidades de iniciativa social y gestión privada de la Fundación San Pablo CEU, y en ella estudian más de 6.400 alumnos en sus tres campus, con 27 titulaciones oficiales