

VINO Y DIABETES

19.05.12 - 00:33 -

Numerosos estudios internacionales serios han demostrado que el consumo moderado de vino es bueno para la salud en general. El vino tinto, además de una baja graduación alcohólica, incorpora a su composición muchas de las sustancias beneficiosas que tiene la uva en su hollejo, fundamentalmente vitaminas y poderosos antioxidantes. El vino blanco contiene menos de estas sustancias beneficiosas porque no está mucho tiempo en contacto con el hollejo de la uva. Además la uva blanca contiene menos antioxidantes que la uva tinta.

En febrero de este mismo año se han publicado, en la prestigiosa revista *Journal of Internal Medicine*, algunos resultados de un estudio llevado a cabo en cerca de treinta mil hombres y mujeres europeos para estudiar la posible relación entre el consumo de vino y la aparición de diabetes. A todos se les controló durante un cierto tiempo si bebían o no vino y la cantidad diaria que consumían; además se determinó en cuántas de las personas estudiadas se desarrollaba la diabetes tipo 2 (la del adulto), a lo largo del periodo de estudio.

Los resultados mostraban con una elevada significación estadística que el consumo moderado de vino reducía la propensión a desarrollar diabetes sobre todo en mujeres. Este efecto protector del vino era más acusado en las personas con sobrepeso, que en aquellas con un peso normal. Hoy sabemos que el sobrepeso es una condición que favorece la aparición de diabetes, por lo que podríamos decir que el consumo moderado de vino contrarrestaba el efecto diabetógeno del sobrepeso. Esto no es de extrañar ya que el exceso de peso crea un estado prooxidativo en el organismo, que es responsable en parte del desarrollo de la diabetes. Posiblemente los antioxidantes del vino contrarrestan esta agresión oxidativa.

En todos los estudios que relacionan consumo de vino y salud advierten del estrecho umbral que separa lo saludable de lo perjudicial. A dosis por encima de la moderación el vino deja de ejercer un efecto saludable para desencadenar toda la patología achacable al exceso de alcohol. Por eso es interesante aclarar qué es lo que se entiende, desde un punto de vista médico, por un consumo saludable. Es el que no supera la ingestión diaria de 12 gramos de alcohol. ¿Y eso como se traduce a número de copas de vino? Hay que hacer una cuenta muy sencilla, que les puede ser de utilidad en su vida diaria. Vamos a referirnos a 100 ml, que de media es el contenido de dos copas normales de vino. La ecuación que hay que aplicar es la siguiente: la graduación alcohólica que ponga en la botella se multiplica por la densidad del alcohol que es 0,8, y obtenemos el número de gramos de alcohol que contienen las dos copas de vino. Por ejemplo, un vino de 12º, sería: $12 \times 0,8 = 9,6$ gramos de alcohol. Teniendo en cuenta que el límite del consumo moderado está en 12 gramos de alcohol, quiere decir que se pueden tomar hasta tres copitas al día. ¡No hagan trampas al llenar las copas!