

**PREVENCIÓN** BENEFICIO DE LOS POLIFENOLES

El vino tinto sin alcohol reduce la HTA en diabéticos

■ Redacción

Un estudio que se publica en el último número de *Circulation Research* muestra que los hombres con alto riesgo de enfermedad cardiovascular reducen su presión arterial después de beber vino tinto sin alcohol todos los días durante cuatro semanas.

Según ha determinado el equipo de Ramón Estruch, del Hospital Clínico de Barcelona, el vino tinto sin alcohol provocó un aumento de los niveles de óxido nítrico, lo que ayuda a reducir tanto la presión sistólica como la diastólica.

En total se estudiaron 67 hombres con diabetes o con tres o más factores de riesgo cardiovascular que consumían una dieta común, seguida de 0,3 litros de vino tinto sin alcohol. Todos los sujetos seleccionados siguieron esta dieta durante cuatro semanas.

El vino tinto y el vino sin alcohol contienen la misma cantidad de polifenoles, que favorecen una reducción de la presión arterial.

Descenso en cifras

Durante el tiempo en el que los participantes en el trabajo tomaron vino sin alcohol, registraron una reducción de la presión sistólica de 6 mmHg y 2 mmHg de diastólica, lo que se podía traducir en una reducción del riesgo de enfermedad cardíaca de cerca del 14 por ciento, y del 20 por ciento para el riesgo de desarrollar un ictus.

Los autores de la investigación concluyeron que el alcohol del vino reduce su capacidad para disminuir la presión arterial, pero los polifenoles, que se mantienen cuando se retira el alcohol del vino, son un elemento esencial del vino para conseguir reducir los factores de riesgo cardiovascular.

