

Los estudios aleatorizados confirman las ventajas del consumo moderado de vino

La protección frente a la enfermedad cardiovascular es el efecto beneficioso de las bebidas fermentadas alcohólicas que más se ha estudiado. Arranca de los grandes estudios epidemiológicos en los que se apreció que las personas que consumían alcohol de forma moderada presentaban un menor índice de mortalidad que las abstemias.

Sin embargo, el grado de evidencia obtenido por los trabajos epidemiológicos no es tan elevado como el de los aleatorizados. Hay que tener en cuenta que en países como Estados Unidos, donde se realizaron los análisis poblacionales, el consumo moderado de vino se asocia con un nivel sociocultural elevado y, por tanto, con un mayor cuidado de la salud.

Por eso son importantes las investigaciones aleatorizadas que confirmen estos resultados. Ramón Estruch, del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico, de Barcelona, ha analizado desde esta perspectiva el efecto del alcohol en la salud.

"Sabemos que los polifenoles presentes en el vino y la cerveza tienen una acción antiinflamatoria sobre las arterias, y éste sería uno de los mecanismos por el que ejercerían su protección frente a la enfermedad cardiovascular".

Además de las moléculas implicadas en el proceso de la inflamación, Estruch se ha detenido en el nivel celular. "Extrajimos sangre, y de allí monocitos, en sujetos antes de que bebieran vino y repetimos el experimento tras indicarles que consumieran moderadamente la bebida durante 28 días.

Así pudimos comprobar el grado de adhesión de los monocitos al endotelio, que es el primer paso para que las células fabriquen la placa de ateroma. No sólo hemos visto que los niveles de citocinas asociadas a la inflamación se reducen, sino también que los monocitos se adhieren menos, con el consiguiente beneficio para el organismo".

Los resultados de esta experiencia llevada a cabo con varones se publicaron en American Journal of Clinical Nutrition en 2005; el estudio se repitió con un grupo de mujeres y obtuvo iguales conclusiones, que se publicaron el pasado noviembre en la misma revista.

Estruch recalca que los estudios se centran en el consumo moderado de alcohol dentro de un contexto de dieta mediterránea. "Recomendamos que la ingesta de bebida se realice durante la comida y sin superar las dosis máximas: unas dos o tres copas diarias, cinco días a la semana, y en el caso de las mujeres, la mitad".

Tal como se ha expuesto en la Jornada de la Cátedra de Bebidas Fermentadas de Europa, los efectos saludables del alcohol se amplían y ya empieza a apuntarse que el xanthohumol, presente en la cerveza, y el resveratrol, en el vino, pueden ser útiles en la prevención de ciertos tumores, y que estas bebidas además parecen beneficiosas en relación con la densidad mineral ósea y la respuesta inmune.