**Beneficios del consumo moderado de vino para personas que no tengan contraindicaciones formales y sean mayores de edad**

**En FENAVIN, en la mesa “Vino y Salud”, se puso de manifiesto que no hay ningún estudio serio que corrobore que el vino sea perjudicial**

**Ciudad Real, 10-05-2022-.** Los beneficios del consumo moderado de vino fue el hilo conductor de la mesa ‘Las respuestas sobre vino y salud que debemos conocer”, que coordinó hoy en FENAVIN el cardiólogo ciudadrealeño **Manuel Rayo**, que compartió con **Jóse Manuel Flores Barragán**, especialista en Neurología del Hospital Universitario de Ciudad Real –HGCR-; **Luis Rodríguez Padial**, jefe del Servicio de Cardiología del Hospital Universitario de Toledo; y **Manuel Delgado del Rey**, especialista en Endocrinología del Hospital General Universitario del HGCR

Dentro del ciclo ‘Salud, Vino y Sociedad’, que incluye tres mesas redondas donde se tratarán de desmitificar bulos en torno a ello, Manuel Rayo dijo en la primera charla que “es una opinión personal porque no hay ningún estudio serio que corrobore que el vino sea perjudicial, creo que una cantidad adecuada de consumo de vino puede ser beneficioso para la salud, para aquellas personas que no tengan contraindicaciones formales y sean mayores de edad “

“Hay grupos científicos muy importantes en este país que han participado en el estudio PREDIMED, que están pensando en diseñar un estudio que compare entre individuos que consuman una pequeña cantidad de vino, con los que no, y ver si se demuestran los beneficios o no”.

Al igual que diría después Rodríguez Padial, Rayo añadía que “el consumo de alcohol no deja de ser un tema polémico, pero no hay ningún estudio que demuestre que la toma moderada/adecuada de vino haya provocado efectos negativos en la salud”.

El doctor Rayo resaltaba también ante los medios de comunicación como “el valor nutricional de un buen vino va más allá del alcohol que contiene, porque no es lo mismo la ingesta de alcohol procedente de un producto fermentado como el vino (que aporta otras muchas sustancias como fenoles, antioxidantes, etc.) que la de un destilado, donde, además, la cantidad de alcohol es mucho mayor”.

El doctor Luis Rodríguez Padial, a su vez presidente de la Sociedad Española de Cardiología, abordó los distintos tipos de bebidas en función de su grado alcohólico y habló de la ingesta moderada de alcohol: A razón de una bebida por día, o sea 7 a la semana, para mujeres hasta los 65 años. O en el caso de los hombres, dos por día hasta 14 a la semana. Refiriéndose a que cantidades superiores a éstas serían ingestas excesivas y atracones.

Recordó que no hay ningún estudio aleatorizado que evidencien los riesgos reales del vino. La evidencia se deriva de estudios observacionales y otros de breve duración que analizan los efectos del alcohol en medidas fisiológicas, refiriéndose también a que los estudios observacionales tienen importante sesgos.

En suma, decía, cada persona debe valorar sus riesgos, pues se ha demostrado que pequeñas dosis se asocian a una disminución en la incidencia de patologías como las enfermedades cardiovasculares. Y que quizá en casos de cáncer sí aumenta.

José Manuel Flores Barragán, especialista en Neurología del Hospital Universitario de Ciudad Real –HGUCR, habló de las enfermedades neurológicas más importantes relacionadas con el vino, como es el ictus, deterioro cognitivo y la cefalea, y también voy a hablar de un concepto muy reciente, la neuroenología, para explicar lo que sucede en el cerebro ante las distintas fases de la cata tanto a nivel olfativo, gustativo como visual; cómo reaccionan las distintas estructuras cerebrales que nos hacen sentir el aroma y el gusto por el vino.

Cerró las intervenciones, antes de abrir un coloquio, el doctor Manuel Delgado del Rey, quien nos dio a conocer un decálogo de la Dieta Mediterránea, indicando la importancia de los polifenoles por sus efectos antioxidantes, y sumándose al grupo de expertos médicos que desmitifican que el vino es sólo alcohol, sino que es un alimento fundamental de la Dieta Mediterránea, lo que a su vez están tratando de demostrar importantes grupos de investigación.