

Desde tiempos prácticamente inmemoriales, la sociedad ha atribuido al vino y otras bebidas alcohólicas un efecto beneficioso sobre el aparato cardiovascular. Sin embargo hasta las dos últimas décadas las investigaciones científicas no habían comenzado a aportar fundamentos empíricos sobre la creencia generalizada de que el consumo moderado de alcohol y de vino en particular podría reducir la mortalidad, especialmente la originada por cardiopatías.

En estos últimos años, numerosas estudios epidemiológicos han demostrado que aquellas personas que habitualmente consumen cantidades moderadas de vino tienen un menor riesgo de mortalidad. Las curvas de riesgo de mortalidad en función del consumo de alcohol tienen una forma de "jota", de modo que en un extremo de la curva están las personas abstemias y en otro brazo de la "jota" los pacientes alcohólicos, ambas con el índice más alto de riesgo. Los consumidores moderados de bebidas alcohólicas (entre 10 y 40 gramos al día) ocupan la posición más baja de riesgo.

Estos datos sugieren que el consumo moderado de bebidas alcohólicas tiene un efecto protector sobre el sistema cardiovascular, efecto que se consigue con el consumo de 10-40 g. de alcohol al día (uno a cuatro vasos de vino al día) en los varones y entre 10-20 g. de alcohol al día (uno a dos vasos de vino al día) en las mujeres.

Aunque existe un gran consenso sobre el efecto beneficioso del consumo moderado de vino, se dan discrepancias sobre si estos efectos son debidos a la cantidad de alcohol que contiene (alrededor del 12% vol.) o a sus componentes no alcohólicos, principalmente los polifenoles, que no están en el resto de bebidas alcohólicas y que incrementan los efectos positivos del vino. Por otra parte, también

consigue con el consumo de 10-40 g. de alcohol al día (uno a cuatro vasos de vino al día) en los varones y entre 10-20 g. de alcohol al día (uno a dos vasos de vino al día) en las mujeres.

Aunque existe un gran consenso sobre el efecto beneficioso del consumo moderado de vino, se dan discrepancias sobre si estos efectos son debidos a la cantidad de alcohol que contiene (alrededor del 12% vol.) o a sus componentes no alcohólicos, principalmente los polifenoles, que no están en el resto de bebidas alcohólicas y que incrementan los efectos positivos del vino. Por otra parte, también