

SALUD PÚBLICA

El secreto terapéutico del vino es la cantidad: poca alarga la vida pero mucha la acorta

ISABEL PERANCHO

El vino no podrá hacer publicidad de sus supuestas propiedades terapéuticas de acuerdo al borrador del anteproyecto de ley de prevención del consumo de alcohol en menores que prepara el Gobierno. Pero, ¿las tiene? Las investigaciones que sugieren que una ingesta moderada de alcohol es ventajosa para proteger el corazón o reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer son todavía escasas. Sin embargo, algunos componentes del vino tinto se perfilan como candidatos a futuras terapias contra el cáncer, la diabetes y el síndrome metabólico.

Se trata de estudios que están aún en fase inicial, de ahí que ningún colectivo médico se atreva, por el momento, a recetar un 'rioja' para preservar la salud, salvo excepciones. Las propiedades cardiosaludables del caldo rojizo sí están documentadas en las personas de cierta edad (a partir de 40), con factores de riesgo cardiaco o que ya han tenido un infarto. En estos pacientes, no se discuten las ventajas de un consumo moderado de alcohol.

El anteproyecto de la futura Ley de Medidas Sanitarias para la Protección de la Salud y la Prevención del Consumo de Bebidas Alcohólicas por Menores ha desatado una airada polémica sobre las supuestas diferencias del vino respecto al resto de las bebidas alcohólicas. En medio de la tormenta, el líder del Partido Popular, Mariano Rajoy, aprovechaba una cita de Quevedo para sostener que, tomado con moderación, el vino es «la más eficaz medicina». ¿Tiene razón? ¿Se puede considerar al vino un remedio terapéutico?

El dilema al que se enfrentan los médicos es que, aunque hay evidencia científica que soporta la extendida creencia en sus propiedades para la salud, ésta se limita a ciertos grupos de población. Entre ellos, desde luego, no figuran los menores.

Así lo han querido dejar claro los representantes de alrededor de 70 asociaciones médicas nacionales que, en un esfuerzo de consenso inusitado, han firmado un manifiesto en favor del mencionado anteproyecto de ley. «Apoyados en los conocimientos científicos, no es posible hablar de consumo responsable de alcohol en adolescentes», sostienen los facultativos que, además, piden «cohesión social y sanitaria» y «coherencia» a los políticos al abordar el problema.

Por debajo de los 18 años, «el único consumo responsable de alcohol es cero», sentencian. Su temor se dirige especialmente al nuevo patrón de ingesta imperante en la adolescencia: el atracón de fin de semana.

«Cada vez más estudios ponen de manifiesto el peligro de la neurotoxicidad para los cerebros en desarrollo. El abuso de alcohol provoca daños neuronales importantes en las áreas que rigen la memoria y el aprendizaje, lo que se traduce en problemas escolares y de otra índole», alerta Marta Torrens, psiquiatra experta en toxicomanías y miembro de la comisión clínica del Plan Nacional de Drogas que acaba de elaborar un informe sobre el alcohol.

CARDIOPROTECCIÓN

La cosa cambia en el caso de los adultos. Numerosos estudios epidemiológicos (de

observación) han demostrado que las personas que consumen diariamente cantidades moderadas de alcohol (10 a 30 gramos de etanol) presentan una menor mortalidad cardiovascular.

El beneficio es atribuible a su efecto sobre las lipoproteínas plasmáticas, principalmente a que eleva el colesterol HDL, el 'bueno' y, en menor medida, a que disminuye el LDL, el 'malo'. Otro mecanismo cardioprotector del alcohol es que reduce la agregabilidad de las plaquetas de la sangre, inhibiendo la coagulación y la formación de trombos.

Estas ventajas superan a los conocidos riesgos que, para la salud, tienen la ingesta abusiva de etanol (ver gráfico) a medida que avanza la edad y, sobre todo, en personas con factores de riesgo y que han sufrido eventos coronarios previos.

Pero por debajo de los 40 años no está demostrado que el consumo, ni siquiera a bajas dosis, proporcione un mejor estado físico. Y al contrario, los estudios muestran que el hábito se asocia a una mayor mortalidad por otras causas: accidentes, cirrosis hepática y algunos tipos de cáncer, anulando así los beneficios sobre la enfermedad coronaria.

Este es el motivo de que la recomendación de tomarse una copita de caldo diaria no figure, de momento, en ninguna guía de práctica clínica. Y de ahí que la Asociación Americana del Corazón sostenga que «no existe prueba científica que avale que el vino reemplace a otras medidas preventivas tradicionales», como reducir el colesterol, controlar el peso, seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio.

«Otra cosa es que el paciente que ya bebe nos pregunte en la consulta si hace mal», tercia Alonso Pulpón. «La respuesta es no e, incluso, le puede beneficiar un poco», agrega. La cardióloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid, Isabel Rayo, asiente: «Si el paciente tiene el colesterol alto, está en su peso, no presenta hipertensión y ha tenido un infarto, le aconsejamos que mantenga su costumbre».

El último gran análisis que avala las virtudes de un consumo moderado de etanol se publicó el pasado diciembre en 'Archives of Internal Medicine'. El trabajo, realizado por un equipo italiano, revisó los datos de 34 estudios sobre los hábitos de ingesta de alcohol de más de un millón de personas de todo el mundo que se compararon con los de mortalidad por cualquier causa, no sólo de origen cardiovascular.

La conclusión fue que, en cantidades moderadas (uno o dos vasos de vino o cañas de cerveza al día), alarga la existencia: la probabilidad de fallecer se reduce en hasta un 18%. La clave de este 'seguro de vida' parece residir en la moderación. El mismo trabajo confirma que el alcohol es claramente nocivo en cantidades excesivas. El que se pasa no sólo pierde esta ventaja, sino que sus probabilidades de morir aumentan cuanto más consume. El límite es más estricto para el sexo femenino: en ellas la ventaja se esfuma si se superan los dos vasos de vino o cerveza al día (se recomienda tan sólo uno).

«La mujer metaboliza el alcohol de forma diferente y la concentración en sangre alcanza mayores niveles. Superar la cantidad de dos vasos puede tener efectos dañinos, como enfermedades hepáticas o incrementar el riesgo de tumores», enfatiza Licia Giacovello, responsable del laboratorio de Epidemiología Genética y Ambiental de la Universidad Católica de Campobasso (Italia), donde se llevó a cabo el metaanálisis.

CÁNCER Y DIABETES

A la luz de los hallazgos científicos, el potencial cardioprotector no sería exclusivo del vino. El responsable de este efecto es el alcohol, de manera que otras bebidas también lo proporcionan. El factor clave es la graduación: la del vino es inferior y lo que interesa es una cantidad reducida.

Sólo más recientemente uno de los componentes del vino tinto, un flavonoide denominado resveratrol, ha ido ganando protagonismo por su potencial para preservar la salud. Este compuesto, presente también en las moras y en los cacahuetes, tiene su fuente

más abundante en la uva. Es un arma que fabrica la planta como defensa ante condiciones ambientales adversas o para hacer frente a patógenos como los hongos.

Estudios experimentales en animales y en líneas celulares muestran que éste y otros antioxidantes del caldo rojizo podrían ayudar a inhibir el desarrollo canceroso. Se ha comprobado que el resveratrol interfiere en el crecimiento de varios tipos de células tumorales y que, de confirmarse en humanos, podría llegar a ser un eficaz quimiopreventivo.

De hecho, estudios observacionales realizados en varones sugieren que una copita al día podría reducir a la mitad el riesgo de desarrollar cáncer de próstata y que este efecto protector es más evidente contra las formas agresivas del tumor. Los expertos puntualizan que estos trabajos están en su fase inicial.

Varias compañías privadas, universidades y centros públicos de investigación han hecho de este flavonoide su objeto de interés. Sus trabajos se dirigen a hallar un compuesto candidato a tratar patologías como la diabetes, el síndrome metabólico, procesos inflamatorios y el cáncer.

El investigador cordobés Rafael del Cabo participa en los estudios que desarrolla el Instituto Nacional del Envejecimiento de EEUU. Han demostrado que dosis altas de resveratrol alargan la vida de ratones obesos entre un 10% y un 20%. El 'milagro' se debe a su efecto sobre la actividad de un enzima (SIRT-1) fundamental para la supervivencia celular.

Ahora intentan confirmar el hallazgo en primates. «Cuando tengamos resultados en monos empezaremos a saber qué beneficios potenciales sobre la salud humana se pueden esperar», explica Del Cabo.

No será fácil hallar esta fuente de salud en los caldos con denominación de origen. «Con los ratones usamos un compuesto puro. Si fuesen botellas de vino, sería necesario consumir entre 400 y mil al día para obtener unos beneficios similares», agrega. No obstante, Del Cabo muestra confianza en las virtudes del ahora popular extracto: «Creo que el consumo moderado, de una copa diaria para las mujeres y dos para los hombres, de vino o de zumo natural de uvas también beneficia a la salud de los humanos».

NI UNA GOTTA PARA...

Éstos son los casos en los que debe evitarse el consumo de alcohol:

- Menores y jóvenes que no han cumplido 18 años, ya que por debajo de esa edad el impacto endocrino y neuronal es grave e impredecible.
- Mujeres gestantes. El riesgo de malformaciones congénitas (sobre todo antes de los cuatro meses de embarazo) se incrementa aún consumiendo una pequeña cantidad.
- Enfermos con alteraciones hepáticas, lesiones cerebrales, trastornos metabólicos (tipo gota), déficit de nutrición, tuberculosis pulmonar, úlcera gastroduodenal... y pacientes psiquiátricos, sobre todo los epilépticos.
- Quien no lo tolere o presente síntomas como cefaleas, migrañas, náuseas, vómitos, palpitaciones, irritabilidad, excitación y, sobre todo, conductas violentas.
- Los bebedores que corren riesgo de volverse alcohólicos o ya se están alcoholizando.

Vinoterapia, el último placer

Puede que las pepitas de la uva encuentren otra salida como fuente de salud y placer, en este caso no gastronómico. Los balnearios del vino son la última tendencia en talasoterapia antiestrés. Como no podía ser de otra manera, la vinoterapia se trata de un invento francés, pero la idea ha echado raíz en numerosos países, entre ellos las principales zonas vinícolas españolas. Así lo atestiguan los 'spas' de Perelada, el de la bodega Marqués de Riscal en Elciego, en plena Rioja alavesa, o el que se construye en Peñafiel, en el territorio Ribera del Duero. Extractos de uva, micronizados de viña, fangos de vino, baños en barrica, aceites y cremas a base de pepitas... son utilizados en el cuidado y embellecimiento de la piel o combinados con masajes para favorecer la circulación sanguínea, estimular las defensas inmunitarias y combatir la fatiga. Lo mejor de la nueva moda en relajación, la serenidad y calma que se respira en unos paisajes rodeados de viñedos y unos lujosos establecimientos dirigidos a consumidores pudientes. Lamentablemente, su precio está en línea con el de algunos caldos: no asequibles a todos los paladares.