

## ?Beure vi amb moderació aporta beneficis per a la salut

*El consum moderat de vi aporta aspectes beneficiosos per a la salut, especialment per prevenir moltes malalties cròniques, entre elles les cardiovasculars | FIVIN és una fundació que fomenta el consum moderat de vi i promociona la dieta mediterrània*



El vi aporta beneficis per a la salut | Cupatges

El vi forma part de la nostra història i de la nostra cultura des de temps immemorials. En els últims anys diferents estudis científics han demostrat que el vi conté diversos components que actuen en benefici de l'organisme humà, i conseqüentment s'ha comprovat que el consum moderat de vi aporta aspectes beneficiosos per a la salut, especialment per prevenir moltes malalties cròniques, entre elles les cardiovasculars, la causa més freqüent de mort al món desenvolupat.

**FIVIN** (<http://www.fivin.com/>) és un organisme dedicat a la recerca dels efectes del consum moderat de vi sobre la salut, com a part essencial de la dieta mediterrània **i sempre tenint en compte les circumstàncies personals de cada individu com el pes, gènere, herència i antecedents.**

**El vi ha de ser considerat com un aliment clau de la dieta mediterrània**, que sempre ha de ser consumit amb moderació i acompanyant als menjars. **D'aquí, que s'hagi inclòs dins de la piràmide nutricional, un aliment tal com expressa la Llei 24/2003 del 10 de juliol de la vinya i el vi.** El consum moderat i regular de vi és un factor cultural present en un gran nombre de societats, sobretot en les mediterrànies, que juntament amb una alimentació rica i equilibrada podria explicar

per què moltes zones situades al voltant del mar Mediterrani com l'illa d'Icària a Grècia o de Sardenya a Itàlia reuneixen el major elevat nombre de centenaris de tot el món.

Des que l'investigador Ancel Keys de Minnesota va publicar els resultats de l'estudi dels Set Països en el qual es va observar que la mortalitat per malaltia coronària dels països mediterranis era molt inferior a la dels països del Nord d'Europa i fins i tot els Estats Units d'Amèrica, **s'han publicat nombrosos estudis en els quals es demostra que la Dieta Mediterrània i els seus principals components com l'oli d'oliva i el vi és el patró d'alimentació amb majors efectes protectors enfront de les malalties cardiovasculars**. De fet, s'ha calculat que més de 20% de l'efecte protector de la dieta Mediterrània es deu al fet que aquesta inclou un consum moderat de vi amb les dones. Es recomana un consum de, dues copes de vi al dia per als homes i una copa al dia per a les dones, amb els menjars, sempre que la persona no pateixi cap malaltia o condició que contraindiqui tal consum.

En els últims 30 anys s'han realitzat nombrosos estudis epidemiològics que han analitzat la relació entre la dosi d'alcohol consumida al dia i la incidència de malalties cardiovasculars o diabetis per exemple. En la majoria d'elles s'ha observat que aquesta relació segueix una corba en ?J? (jota), és a dir, que els consumidors moderats tenen una menor incidència d'aquestes malalties que les persones abstèmies i per descomptat molt menor que les persones amb consums més elevats. Quan s'analitza també la relació del consum de les begudes alcohòliques amb la mortalitat global, és a dir, mortalitat per qualsevol causa, la relació segueix mantenint la forma de ?J?. Per això, són moltes les evidències científiques que indiquen que el consum moderat d'alcohol en general i de vi en particular té un efecte protector sobre la salut.



**Part de l'efecte protector del vi prové del seu contingut alcohòlic, però una altra part prové dels components no alcohòlics que conté i entre ells mereix destacar-se els polifenols**, dels quals el més conegut és el **resveratrol**. Aquestes són composts bioactius que sintetitzen les plantes per protegir-se del sol, les plagues i també la sequera.

**L'ésser humà en ingerir aquestes substàncies també adquireix part de la protecció que**

**confereixen a les plantes.** Això explica que també el vi desalcoholitzat, és a dir, sense alcohol, també tingui un efecte protector sobre el sistema cardiovascular i així s'ha comprovat que redueix la pressió arterial i millora la sensibilitat a la insulina, disminuint el risc de diabetis.

Així mateix, s'han realitzat nombrosos estudis clínics dirigits a conèixer millor els mecanismes mitjançant els quals el consum moderat de vi exerceix els seus efectes protectors. Així, l'alcohol (etanol) contingut en les begudes alcohòliques, inclòs el vi, augmenta el HDL-colesterol, que és un lipoproteïna que participa en l'eliminació del colesterol de l'organisme. També té un efecte sobre els mecanismes de coagulació, de manera que redueix l'agregabilitat de les plaquetes, i a més afavoreix l'eliminació dels trombes una vegada format, fenomen conegut com fibrinòlisis. Aquests últims efectes explicarien la reducció d'infarts de miocardi i accidents vasculars cerebrals en els consumidors moderats i habituals d'alcohol.

**El vi al contenir una elevada concentració de polifenols presenta majors efectes protectors que, per exemple, altres begudes alcohòliques freturoses d'aquestes substàncies, com la ginebra o el vodka.** Així, s'ha comprovat que el consum de vi redueix la pressió arterial en augmentar la síntesi d'òxid nítric per la paret de les artèries, una substància amb un potent efecte vasodilatador. També s'ha observat que els consumidors de vi tenen una major sensibilitat a la insulina, fet que explica la menor incidència de diabetis en els consumidors habituals de vi. Finalment, i com un altre exemple il·lustratiu, ha de remarcar-se que els que beuen vi també presenten una menor incidència de malalties degeneratives, com la malaltia d'Alzheimer, i millora la deterioració cognitiva relacionada amb l'edat.



Són, doncs, múltiples els efectes beneficiosos del consum moderat de vi sobre l'organisme, efectes que al seu torn augmenten quan el vi es consumeix dins d'un patró d'alimentació saludable com la dieta Mediterrània. En aquest context, sorprèn que cada vegada es consumeixi menys vi i que al mateix temps ens anem apartant de la dieta mediterrània tradicional, per adoptar patrons d'alimentació menys saludables com els importats dels països anglosaxons.

La Fundació per a la Recerca del Vi i la Nutrició (FIVIN), des de la seva creació en 1992, ha orientat les seves activitats cap a l'estudi científic dels possibles efectes protectors del consum moderat de vi sobre la salut, i difondre aquests beneficis a la societat. Actualment no és suficient realitzar grans estudis de recerca. Cal aconseguir que els resultats d'aquests estudis reverteixin a la societat. Amb això es pretén millorar els hàbits alimentaris de la població i amb això reduir el risc de patir malalties greus com un infart de miocardi, un accident vascular cerebral, una diabetis o fins i tot una demència.

Així, doncs, **FIVIN és una fundació que fomenta el consum moderat de vi i promociona la Dieta Mediterrània al llarg de tot el territori espanyol.** Aquesta fundació, conjuntament amb la Federació Espanyola del Vi, gestiona programes europeus com el denominat "Wine In Moderation". El WIM és una iniciativa per a la promoció de la responsabilitat en el consum de vi, i per educar als interessats i al públic en general sobre els riscos socials i de salut d'un consum excessiu, amb la mobilització de tot el sector vitivinícola europeu.

Gràcies a la feina d'aquestes institucions la imatge del vi en els consumidors ha millorat notablement, i a gairebé ningú li estranya els vocables vi i salut o que es digui dues copes de vi en els homes i una copa en dones són bones per a la salut, sempre que es consumeixi dins d'una dieta saludable.

Totes aquelles persones que estiguin interessades a conèixer les últimes evidències científiques, poden accedir a la web [www.lacienciadelvino.com](http://www.lacienciadelvino.com) (<http://www.lacienciadelvino.com>) on poden trobar informes i resums dels molts estudis mèdics existents sobre vi i salut.

**Dr. Ramon Estruch**  
**Coordinador Científic de FIVIN**