

Una experta destaca la contribución del resveratrol del vino a la prevención cardiovascular

"Beber dos ó tres copas al día de vino tinto ayuda a la prevención cardiovascular", en un momento en el que la cardiopatía isquémica (enfermedades coronarias) se sitúa como la primera causa de morbimortalidad en España, por delante del cáncer.

ENVIADO POR: ECOTICIAS.COM / RED / AGENCIAS, 02/07/2010, 13:00 H | (23) VECES LEÍDA

Son las explicaciones de la profesora Coral Calvo, directora del curso de verano de la UNED 'Vino y jamón ibérico en la cultura mediterránea: cata y propiedades nutricionales', un apetitoso título para un interesante seminario que esta semana acerca a 28 alumnos los aspectos nutricionales del jamón y su maridaje con el vino al tiempo que les ofrece las nociones básicas en la iniciación a la cata.

Coral Calvo, profesora de nutrición y dietética, incidió en la contribución de alimentos como el vino tinto (por delante del blanco) y del jamón ibérico a "patrones de alimentación saludables" en la línea de la dieta mediterránea, un término acuñado a partir de un estudio publicado en la década de los sesenta por Ancel Keys que aseguraba que los países mediterráneos tenían una menor tasa de muerte por enfermedades cardiovasculares que otros países del norte de Europa. "El binomio alimentación-salud es absolutamente indisoluble, un patrón inadecuado seguro conduce a una mala salud", aseguró.

En este contexto el compuesto estrella del vino y las uvas es el resveratrol, que con su efecto antioxidante "contribuye a frenar los radicales libres" haciendo de "barrera" frente a la oxidación biológica del organismo, algo que ya se vende en cápsulas como un antienvjecimiento celular. Eso sí, también insistió en que «no todo el mundo puede beber vino» (sólo adultos sanos) y en que si se abusa puede conducir a una enfermedad. ¿Cuál es la cantidad adecuada al día?, pues "dos ó 3 copas, unos 125 ml. al día", apuntó, algo menos en las mujeres que en los hombres por su metabolismo.

El jamón ibérico también «tiene una relación directa con la salud», en su caso a través de sus ácidos grasos monoinsaturados, que "se comportan como el aceite de oliva", subrayó Coral Calvo, quien a toda esta química y racionalidad añadió otras ideas, la del placer: "Hay que disfrutar de lo que se come", insistió. Abogó asimismo por ser equilibrados, regulares (la dieta de las 1.500 calorías como una media de la semana) y desmitificar cosas como que el pan engorda.

La profesora también lanzó una advertencia, «estamos asistiendo a una inversión de la pirámide nutricional» por estar dejando de lado alimentos como patatas, el pan o las legumbres en favor de una dieta hiperproteica, hipergrasa e hipercalórica.