

Opinión

Bondades del vino y la miel

Jorge Bello

Especial para Diario UNO
www.bello.cat

Desde hace unos pocos años se sabe que el vino tinto es bueno para la salud cardiovascular, y desde hace muchos años se supone que la miel es buena para la tos. Ahora la ciencia confirma la bondad antitusiva de la miel, pero matiza la bondad cardiovascular del vino tinto. Vamos por parte.

Por una parte: leche caliente con miel y té de limón con miel son clásicos del invierno para combatir los síntomas de los estados gripales. Ya se sabe que estos remedios no curan la gripe ni los resfriados, pero al menos dan la sensación de aligerar el malestar, la congestión y la tos.

La tos es un problema, sin duda, sobre todo la tos que afecta a los niños durante la noche. Un grupo de investigadores estudió con rigor científico los efectos de la miel sobre la tos nocturna infantil, y llegaron a la conclusión de que efectivamente mejora la tos, tal como suponía la voz popular, y mejora en consecuencia el buen dormir de los niños en invierno, y de sus padres.

Incluso proponen la miel como una alternativa mejor que los tradicionales jarabes de la tos, expectorantes o mucolíticos, sobre cuya eficacia se mantienen las

dudas. El estudio se llevó a cabo en Israel. En agosto lo dio a conocer la Asociación Americana de Pediatría (Pediatrics 2012;130:465), y en noviembre lo comenta el Hospital Privado de Córdoba (Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Córdoba) en la revista española Evidencias en Pediatría (2012;8:74).

A 300 niños de 1 a 5 años les dieron, media hora antes de dormir y durante dos noches seguidas, una dosis de diez gramos de miel, a unos, y a los otros una dosis de un producto de igual sabor y aspecto que la miel, pero que no era miel sino un placebo. Todos los niños presentaban lo que se conoce como infección del tracto respiratorio superior, es decir, un cuadro catarral, con tos y mocos.

Los padres no sabían si lo que le daban al hijo antes de dormir era miel o era placebo. Y todavía sin saberlo, tras esas dos noches de prueba, todos los padres respondieron a un cuestionario para evaluar cómo habían sido las noches. Los padres que habían dado miel puntuaron mejor la noche que los padres que habían dado placebo.

Según el doctor Cuestas Montañés, del Privado de Córdoba (y de su colega Ortega Páez, de la ciudad de Granada, en España), el estudio es científicamente riguroso, y por tanto es válido. Afirman entonces que "la miel



podría constituir una alternativa terapéutica para tratar la tos nocturna de niños mayores de un año con infecciones del tracto respiratorio superior".

Los autores del estudio original son más concretos en sus conclusiones, puesto que afirman que la miel puede ser un tratamiento preferente para la tos y las dificultades para dormir de los niños con infecciones del tracto respiratorio superior, y que puede ser considerada como un tratamiento seguro y efectivo en niños mayores de un año.

Debe observarse que los niños recibieron una cantidad pequeña de miel, y que la recibieron una vez al día, poco antes de dormir. Y debe observarse este detalle puesto que, como se sabe, la miel puede producir caries en los niños que la reciben con una frecuencia excesiva.

Y por otra parte: se sabe que el consumo moderado de una bebida alcohólica, cualquiera que sea, parece estar asociado a un riesgo menor de enfermedad cardiovascular, en comparación con quienes beben en exceso o no consumen nada de alcohol. El concepto de "consumo moderado" se refiere a beber menos de 60 gramos al día de alcohol en los hombres y de 50 en las mujeres. Es decir: poco.

Esta asociación con un riesgo menor de enfermedad cardiovascular es más notable cuando el consumo de alcohol es aún menor: entre 22 y 24 gramos al día. En otras palabras: dos pequeñas copas de vino tinto al día (de unos 100 ml cada una), o el equivalente en alcohol de otras bebidas, tienen un cierto efecto positivo sobre algunos de los factores que se consideran de riesgo cardiovascular.

Por favor, que nadie se piense ahora que por darle al tinto podrá corregir los efectos nocivos que

tienen los factores de riesgo cardiovascular: hipertensión, obesidad, vida sedentaria, diabetes, tabaquismo, colesterol. El vino tinto es al parecer la bebida alcohólica que, consumida con la moderación indicada, más se relaciona con los efectos positivos del alcohol sobre la salud cardiovascular. Entonces se hizo necesario saber si el efecto positivo del tinto se debe a su componente alcohólico o si por el contrario se debe a sus componentes no alcohólicos, es decir, a los polifenoles.

Una investigación sobre este punto, publicada en el número de abril de la prestigiosa revista Clinical Nutrition (2013; 32: 200), indica que los polifenoles son responsables de la mejoría en un

Un poco de miel parece bueno para la tos nocturna de los niños mayores de un año

parámetro bioquímico relacionado con el riesgo cardiovascular, mientras que el alcohol del tinto sería responsable de la mejoría en otro de estos parámetros.

Y que en este sentido el tinto es mejor que otras bebidas alcohólicas. Llegaron a esta conclusión después de comparar los efectos del vino tinto, del vino tinto sin alcohol y de la ginebra, sobre algunos parámetros bioquímicos que guardan relación con el riesgo cardiovascular.

El vino que se usó en el estudio es de alta graduación (14,2%) mientras que el llamado vino tinto sin alcohol tiene una graduación alcohólica mínima (0,42%); ambos proceden de las bodegas Torres. La ginebra que se usó es el gin Xoriguer, de Menorca, que tiene 38° de alcohol.

En el estudio participaron 67 hombres de entre 55 y 75 años, todos considerados de alto riesgo cardiovascular. Durante cuatro semanas, unos bebieron 100 ml al día de ginebra (unos 30 gramos de etanol), otros tomaron 272 ml al día de vino tinto (ídem), y los otros bebieron 272 ml al día de vino tinto sin alcohol (1,14 gramos de etanol).

Los científicos observaron que quienes habían bebido vino (con o sin alcohol) presentaban una cierta mejora en el metabolismo de la glucosa, lo cual es beneficioso para la salud cardiovascular, y que este efecto no lo presentaban quienes habían bebido ginebra.

También observaron que quienes habían bebido vino sin alcohol habían mejorado el nivel de lipoproteínas relacionadas con el riesgo cardiovascular, y que este efecto no se observaba ni en quienes habían bebido ginebra, ni en quienes habían bebido vino con alcohol.

Y así llegaron a la conclusión: el consumo moderado de vino tinto podría tener efectos positivos sobre la salud cardiovascular, y que en este sentido es mejor que otras bebidas alcohólicas.

Pero reconocen que no todos los estudios sobre los efectos del alcohol sobre la salud cardiovascular llegan a la misma conclusión. Por lo tanto, no se puede recomendar el consumo de alcohol con el objetivo de disminuir el riesgo cardiovascular, aunque sí que se puede tolerar un consumo de vino tinto si es moderado en términos de gramos de alcohol al día (y no en número de vasos).

En resumen: un poco de miel parece bueno para la tos nocturna de los niños mayores de un año que padecen un cuadro de infección respiratoria alta. Y un poco de vino tinto parece bueno para la salud cardiovascular. Pero ni la miel curará la tos, ni el tinto te salvará la vida.

CINEMARK

Estamos ubicados en Shopping La Ribera Dique 1 Puerto de Santa Fe - Programación al 0800-222-CINE (2463)

VENTA ONLINE WWW.CINEMARK.COM.AR

TRASNOCHE VIERNES, SÁBADOS Y VÍSPERAS DE FERIADOS.

IRON MAN 3 3D SAM 13 CAST. 128' 13.00 - 14.00 - 15.50 - 16.50 - 18.40 - 19.40 - 21.30 - 22.30 - Tras.: 00.30 - 01.30

IRON MAN 3 3D SAM 13 SUB. 128' 13.30 - 16.20 - 19.10 - 22.00 - Tras.: 01.00

LOS CROODS 3D ATP CAST. 99' 13.05 - 15.25 - 17.45

LA HUESPED SAM 13 SUB. 125' 13.20 - 16.30 - 19.15 - 22.20 - Tras.: 01.15

LAZOS PERVERSOS SAM 16 C/R SUB. 98' 13.10 - 17.55 - 22.50 - Tras.: 01.10

IRON MAN 3 SAM 13 CAST. 128' 20.00 - 22.45

OBLIVION SAM 13 SUB. 124' 15.15 - 20.10 - Tras.: 01.25

911 LA LLAMADA MORTAL SAM 16 SUB. 94' 13.15 - 15.30 - 17.50 - 19.55 - 22.15 - Tras.: 00.35

Lunes, martes y miércoles todo el día y de jueves a domingos antes de las 18 hs. \$35
Jueves a domingos después de las 18 hs. \$44 - Menores de 12 años y mayores de 65 todos los días \$35 - Menores de 2 años no abonarán entrada

SALAS 3D DIGITAL: LUNES, MARTES Y MIÉRCOLES \$44

JUEVES, VIERNES Y SABADO PRIMERA FUNCION \$44, DESPUES \$54

DOMINGO TODO EL DIA \$54 ENTRADA GENERAL esta sala no cuenta con precios diferenciales de menores de 12 años ni mayores de 65 años.