

VINO VS. JUGO DE UVA

Dr. Mario Speranza S., *

¿Quién no ha escuchado, leído o visto en algún lugar que las bebidas alcohólicas tienen un efecto beneficioso para el corazón en especial el vino, y de éstos el vino tinto?. Si bien existe información científica seria y reconocida en relación a ésta afirmación como en la vida... no todo es como parece ser y los humanos acomodamos lo que vemos, oímos o leemos a nuestra mejor conveniencia, por lo que no faltan personas que recomiendan la ingesta de alcohol como "la solución" para resolver los problemas relacionados con la enfermedad coronaria, y para peores me ha tocado asistir a reuniones científicas en donde colegas que son presentados como autoridades en la materia, defienden a capa y espada la toma de vino para mantener un corazón saludable, lo cual no es tan así. Por ello, un gran número de científicos en todo el mundo, no muy convencidos de promocionar el consumo de alcohol como algo beneficioso, continuaron estudiando la razón exacta del Porqué? Existe cierto efecto protector en especial en el vino tinto, y si esto dependía del alcohol o de otra sustancia que éste contuviera. El Dr. John D. Folts de la Universidad de Winsconsin en E.U.A. nos explica lo siguiente: El vino tinto contiene flavonoides (Fs), que son sustancias que tienen propiedades antioxidantes y antiagregantes de las plaquetas a través de lo cual disminuyen la inci-

dencia de muerte por enfermedad coronaria. El jugo de uva, pero no otros, tiene muchos de los mismos Fs que el vino tinto, éstos Fs se conoce que inhiben las plaquetas por el bloqueo en la producción de algunas sustancias propias de éstas, conocidas como Tromboxano A2 y Fosfodiesterasas. Así el jugo de uva puede ser un mejor inhibidor de la agregación plaquetaria que la aspirina. También se conoce que el jugo de uva inhibe la oxidación del LDL colesterol (colesterol malo), evitando así que éste se introduzca en las paredes de las arterias para formar las placas de aterosclerosis que las obstruyen y pueden llevar a la producción de un Infarto al Miocardio. (muerte del músculo cardíaco). **Por ello el consumo diario de tres veces de jugo de uva puede reducir la incidencia de enfermedad coronaria y ser una mejor fuente de Fs que el vino tinto, para aquellas personas que no toman bebidas alcohólicas.** Además en el J. Agric. Food Chem 1996, 44, 701-705, se publica un artículo titulado: Capacidad Antioxidante Total de las Frutas, donde los investigadores del Departamento de Agricultura de la Universidad de Connecticut de los E.U.A., probaron la actividad antioxidante de 12 frutas y de 5 jugos de fruta comerciales, llegando a la con-

clusión de que la fruta con mayor poder antioxidante fue la fresa y de los jugos comerciales el mejor fue el de una negra seguido por el de toronja, tomates, naranja y manzana. Entonces para concluir: 1. No todas las bebidas alcohólicas tienen efecto protector cardiovascular como el vino tinto si lo tiene. 2. El vino tinto no es la bebida alcohólica que más se consume en Costa Rica y su precio no es accesible a la mayoría de la población, sin tomar en cuenta los perjuicios sociales del alcoholismo, que no son pocos ni de poca importancia. 3. El jugo de uva negra es igual de protector que el vino tinto y aparentemente mejor que la aspirina en relación a enfermedades cardiovasculares, una excelente alternativa para aquellos que no pueden tomar aspirina o para la población que no ingiere bebidas alcohólicas. 4. Por último queda demostrado que el efecto protector del vino tinto depende de sustancias llamadas Flavonoides y no del alcohol que éste contiene. Sin duda que las investigaciones en relación a este interesante tema continuará y podremos conocer más con respecto a otras sustancias con efecto antioxidante, pero siempre debemos recordar como decía el Dr. Valentín Fuster, cardiólogo de prestigio mundial, que el médico no debe recetar o indicar como algo bueno lo que pueda tener un efecto perjudicial sobre el paciente como es el alcohol, si el paciente por su cuenta decide tomarlo con moderación y en forma social, es su decisión.

*Jefe Unidad Coronaria, Instituto Centroamericano de Cardiología, Hospital Clínica Bíblica.