



comer sano

Desde estas páginas de **Cocina ligera** queremos brindar con los lectores. Y en esta ocasión lo queremos hacer con vino. ¿Por qué? Porque

el vino forma parte de la identidad de la gastronomía española como el jamón ibérico, el aceite de oliva o el tomate. Y porque aúna placer y salud. Eso sí, siempre y cuando se tome con moderación y no haya problemas que lo contraindiquen. Esta es una máxima que vale casi para cualquier alimento, pero cuando hablamos de alcohol es todavía más importante.

¿Brindamos pues? Para hacerlo hemos invitado a dos expertos: el doctor Javier Montero Jiménez (unidad de Medicina Interna del Hospital USP San Camilo de Madrid) y a Meritxell Falgueras, periodista, sumiller y autora del libro *Presume de vinos en 7 días*.

SORBOS DE BIENESTAR

Hoy día, todo el mundo admite que el vino es un alimento saludable (aunque pequemos de reiterativos, recordemos que tomado con moderación), pero no siempre ha sido así. El doctor Montero Jiménez, de forma muy expresiva, nos habla de esta relación pendular: "Desde las opiniones magnánimas de Galileo, según el cual a través de él 'el ingenio se vuelve ilustre y claro, el alma se dilata, los espíritus se consuelan y las alegrías se multiplican', a la Ley Seca americana

El tinto: más sano

Este reportaje, por espacio y formato, no pretende pararse en las miles de variedades de vinos y sus especificaciones. Pero si creemos necesario subrayar que el tinto es reconocido como el más saludable.

■ La cantidad de polifenoles existentes en los vinos blancos y rosados es exigua –concreta el doctor Javier Montero Jiménez– o casi nula al producirse dichos

polifenoles durante el proceso de vinificación". Mientras el vino blanco apenas contiene algunos miligramos de polifenoles, el tinto llega

a acumular entre 1 y 3 g por litro. Hay más polifenoles en los tintos porque estas sustancias antioxidantes están concentradas en la piel de la uva negra. El alcohol producido por la fermentación es indispensable para otorgarle el carácter antioxidante y favorecer la absorción intestinal.

■ Además, "los tintos que han permanecido más tiempo en barricas (reservas y gran reservas) pueden tener un mayor contenido en antioxidantes".



de 1919 [...] hasta conocer, a día de hoy, el cuánto, cómo y hasta dónde de su consumo".

¿Qué aporta el vino? El doctor coge medio vaso, unos 100 cc de tinto, y nos cuenta lo que encuentra:

- Desde el punto de vista energético, unas 83 kilocalorías.
- Aproximadamente 9 g de alcohol.
- Una presencia muy poco significativa de principios inmediatos (hidratos de carbono, proteínas, grasas).
- Presencia también poco importante

de oligoelementos, principalmente magnesio, hierro, zinc, potasio, calcio y fósforo.

■ Pocas vitaminas.

Pues, hasta ahora, no parece muy justificada esa cantinela que repetimos de lo saludable que es. Espera y sigue leyendo lo que el doctor Montero Jiménez nos explica:

■ Propiedades cardiovasculares: "Tenemos evidencia suficiente para constatar un efecto beneficioso del consumo de cantidades moderadas de vino tinto para prevenir las enfermedades

VINO, ¿ES SANO.

Para muchos, una buena comida no lo es si no viene acompañada con un buen vino. Ahí está el placer. ¿Lo saludable? En sus propiedades antioxidantes y en el cuidado del corazón. Eso sí, la moderación es imprescindible para asegurar uno y otro: disfrute y alianza con la salud.





... O NO TANTO?
TE ACLARAMOS TODO



comer sano

cardiovasculares, concretamente a través de un aumento de las cifras del HDL, colesterol (el bueno) y de un descenso de la presión arterial”.

■ **Antioxidante:** “El vino tinto contiene polifenoles y flavonoides, que producen un efecto antirradicales libres (sustancias producidas por el metabolismo celular que están implicadas en el envejecimiento celular), y por eso se explica su acción como protector del ciclo celular”.

■ **“Facilitador de la digestión de proteínas (sobre todo de las carnes y pescados), regulador de la temperatura corporal y vasodilatador arterial”.** Esta última propiedad explica el enrojecimiento de la piel de escote y cara en personas de cutis especialmente sensible.

¿DÓNDE ESTÁ EL LÍMITE?

Hemos dejado claro que todos esos aspectos positivos están condicionados a un consumo responsable y moderado. Vale. Pero, la responsabilidad y la moderación pueden llegar a ser conceptos muy subjetivos, en este tema y en cualquier otro. Y la ingesta de alcohol no debe dejarse al libre albedrío. A los problemas sociales que puede acarrear se unen los relacionados con la salud, así que vamos a aproximar límites. “Lo que hemos aprendido en los últimos 40 años –explica el doctor del Hospital USP San Camilo– es a establecer una diferencia entre el consumo saludable y el consumo tóxico. Múltiples estudios médicos desde los años 70 demuestran cómo los efectos

UN RITUAL...



...plagado de joyas como este cortaprecintos de WMF o las copas Allegorie de Villeroy & Boch. Sobre la elección de copas tratan estos consejos de Meritxell:

- **Copa Burdeos:** amplia, para airear reservas.
- **Borgoña:** más gordita, para blancos con reserva y tintos de medio cuerpo.
- **Chianti:** para blancos y tintos jóvenes y aromáticos.
- **Flauta:** para los espumosos.

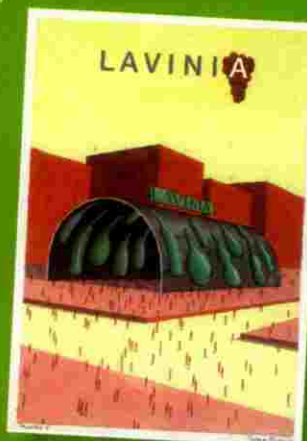


Cultura gastronómica

■ Para quien no lo conozca, Lavinia es uno de esos templos que acercan, a pie de calle (en concreto, en Madrid, en C/ Ortega y Gasset, 16) la cultura del vino a cualquier interesado. En su catálogo, llevan a la portada la complicidad entre arte y vino. En el de Navidad 2012 tienen al pintor alemán Thomas Huber, con un monumental espacio Lavinia. Antes que Huber han “pintado Lavinia” Luis Gordillo, Eduardo Arroyo, Ben Vautier...

■ Las rutas en enobús organizadas –por ejemplo– por la Rioja Alavesa, las visitas a bodegas, el interés creciente por su arquitectura... El

vino es cultura. Y hay especialistas que nos acercan a él como tal. Hace muy poco en Cocina ligera tuvimos la



oportunidad de coincidir con Meritxell Falgueras, sumiller y comunicadora. ¿Algunas de las joyas que nos contó? Estas:

■ “Encontramos maridajes por semejanza, o por contraste. Un ejemplo de lo primero: un Rioja Reserva, especiado por la pimienta de la uva y la crianza en barrica con un cordero al horno. Uno de contraste, un queso azul con un Pedro Ximénez. El vino pasificado parecerá menos pesado y el queso menos salado”.

■ “Los vinos que mejor acompañan la gastronomía de una región son los autóctonos. Los Ribera del Duero son ideales con lechazos; los albariños, con los mariscos... [..]. A veces buscamos infinitas composiciones con los vinos más alejados y las comidas más exóticas y luego nos damos cuenta de que la naturaleza siempre es la más sabia”.

beneficiosos del alcohol en general y del vino tinto en particular se producen cuando el consumo, medido en gramos de alcohol y con diferencias regionales, es menor a 30 g diarios, es decir unas 3 copas medianas al día de vino tinto”. Hay diferencias personales: no es lo mismo una copa en una persona que pesa 50 kg que en otra de 85, por ejemplo. Pero, en general, hay que tener en cuenta que, además de tontear con el riesgo de crearse una dependencia, una ingesta superior puede suponer:

- Aumento de la presión arterial.
- Aumento del colesterol malo.
- Disminución del calibre de las arterias coronarias.

Hay otro límite: la edad. A partir de la mayoría de edad, nunca antes. ¿Por qué? Porque, como explica el doctor, la degradación del alcohol se produce fundamentalmente a través de hígado y este debe haber madurado completamente para desarrollar esta función. Según se va envejeciendo, es recomendable disminuir un poco la

cantidad a consumir porque se habrá perdido masa corporal y agua, pero se puede seguir consumiendo. Por supuesto, todo esto vale para personas sanas. Las pautas son completamente diferentes para aquellas con enfermedades hepáticas, neurológicas, infecciosas, psiquiátricas o con distintas adicciones.

A DIETA ¿VALE UNA COPITA?

Pues la verdad es que no es lo más apropiado. Si quieres o tienes que perder peso y deseas tomar una copa de vino, deberías compensar las calorías que te aporta restándolas de otro de los componentes de la comida. Probablemente estés en un plan hipocalórico donde ya todo está muy medido. “Toda persona que desee perder peso debe saber que un simple vaso de vino tinto de un 200 cc aporta unas 160 kilocalorías –comenta el doctor–. La grasa generada por el exceso de kcal, es grasa visceral y tiene una especial predilección por el abdomen”.