El vino y la salud

RAFAEL ANSÓN

El vino, además de bebida agradable y euforizante, resulta ser una sustancia tan compleja que sus muchos devotos la han convertido en asignatura, objeto de estudio y enseñanza, es decir, elemento sobre el que se ha construido toda una liturgia. Su fabricación y cuidado constituyen una verdadera ciencia y a la hora de beberlo siempre conviene tener en cuenta una serie de reglas, encabezadas por las que lo relacionan con la salud, en torno a las cuales abundan las divergencias y las inexactitudes.

Con el paso del tiempo vamos descubriendo que casi todo lo que hacemos, comemos o bebemos nos hace daño, no porque sea malo en sí, sino por nuestra propia y excesiva manera de hacerlo, comerlo o beberlo. En el caso concreto del vino, de ser un misterio reservado a los "chamanes", pasó a convertirse en un medicamento; después, en un producto recomendado incluso para los niños, y luego, otra vez un peligro, casi un veneno, por lo que muchas veces no hemos sabido con qué carta quedarnos.

«Como se trata de una bebida que hace algo más que calmar la sed, tanto sus detractores como sus apologistas acostumbran a ser demasiado apasionados y hacen de él o un terror o una panacea.»

Como se trata de una bebida que hace algo más que calmar la sed, tanto sus detractores como sus apologistas acostumbran a ser demasiado apasionados y hacen de él o un terror o una panacea, cuando en realidad no es ninguna de esas dos cosas, como ocurre con casi todo. Al tratarse de una sustancia muy versátil, ha sabido representar todos los papeles imaginables, pero conviene que, al menos entre nosotros, nos vayamos poniendo un poco de acuerdo.

Esta vocación de claridad fue una de las grandes aspiraciones de los organizadores de la Convención Internacional sobre "Vino, salud y cultura", celebrada en Madrid y Toledo cuando el año 1995 daba sus últimos suspiros y bajo los auspicios de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), ese activo organismo que preside el catedrático emérito Gregorio Várela, un especialista de prestigio mundial.

Aun cuando es sabido que el consumo de vino es, ante todo, uno de los pilares de la dieta mediterránea, la FEN entendió que en la Convención deberían participar profesionales procedentes no sólo de los países ribereños del Mare Nostrum, sino otros del Reino Unido, como forma de cotejar diferentes planteamientos relativos a la cultura del alcohol. Además, en la reunión también se analizaron las últimas recomendaciones sobre la

alimentación publicadas el pasado año en Estados Unidos por un comité paritario integrado por representantes de los departamentos de Agricultura y Salud y Servicios Humanos, cuyos dictámenes se revisan y renuevan cada lustro.

En este sentido, todavía hace cinco años se decía que "el consumo de alcohol no había demostrado ningún beneficio para la salud", mientras que ahora, aunque no se llegue a estimular a nadie a beber de forma compulsiva, sí que se reconoce que un consumo de vino especialmente moderado puede reducir el riesgo de padecer enfermedades coronarias y que las bebidas alcohólicas deben seguir utilizándose, "como han hecho muchas culturas a lo largo de la historia, para disfrutar más de las comidas".

A partir de estos análisis y de otros planteamientos, se puede elaborar una serie de conclusiones. Son éstas:

— El vino tomado con moderación en las comidas resulta beneficioso.

— El consumo excesivo de alcohol resulta perjudicial para la salud.

— En personas sanas, adultas y no gestantes hay argumentos científicos que determinan que su consumo moderado no presenta inconvenientes, en general, para la salud.

«Todavía hace cinco años se decía que "el consumo de alcohol no había demostrado ningún beneficio para la salud", mientras que ahora, aunque no se llegue a estimular a nadie a beber de forma compulsiva, sí que se reconoce que un consumo de vino especialmente moderado puede reducir el riesgo de padecer enfermedades coronarias.»

— Es necesario seguir profundizando en las investigaciones científicas, en especial en lo concerniente a las diferencias que pueden existir entre los distintos individuos que integran la población. La edad, el sexo y la salud condicionan el consumo de alcohol.

— Se cuantifica el consumo moderado de vino en 30 gramos de etanol por persona y día, lo que equivale a 333 miligramos de vino de mesa (lo que es lo mismo, media botella). Queda claro que la cifra de 30 gramos de etanol por persona y día se refiere al máximo total de la ingesta de alcohol procedente del vino y de otras bebidas alcohólicas.

— El consumo moderado de vino, especialmente el tinto, parece comportarse positivamente en la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares.

Para el gastrónomo, el vino es el 50 por ciento de la comida y no por el "aumento" que pueda ser sino por su imprescindible labor de acompañamiento y apoyatura de cada plato, y se puede confeccionar incluso todo un menú alrededor de un vino o unos vinos que lo merezcan.

El hombre ha buscado de siempre en los alimentos y en las bebidas algo más allá de la mera satisfacción de una necesidad fisiológica, y en el vino y en las otras sustancias alcohólicas ha

alcanzado, en la frontera con la ebriedad, un estado de éxtasis místico, que le permitía evadirse de las calamidades terrenales y lograr una aparente lucidez. Hoy hemos avanzado todavía más, encontrando en el vino no un sendero sino una meta llena de matices, cuyo disfrute es mayor cuando se conocen su magia y su peligro, sus luces y sus sombras, que una tradición de milenios nos ha ido desvelando.

Porque, hasta donde alcanza nuestro conocimiento, la historia del vino coincide prácticamente con la de la Humanidad desde hace diez mil años, pues vid y civilización han convivido inseparablemente desde siempre. Aunque se hayan perfeccionado los hábitos, exigencias y gustos del consumidor, los grandes caldos de nuestros días no son muy distintos que los que regaban las Bacanales romanas y, pese a su difusión masiva, en muchos casos siguen conservando sus rasgos de exquisitez, los que configuraron antaño como "bebida de dioses". Pero hasta los dioses pueden equivocarse si se dejan llevar por los excesos.

La liturgia del vino hace trabajar además a cuatro de los cinco

«Para el gastrónomo, el vino es el 50 por ciento de la comida y no por el "alimento" que pueda ser sino por su imprescindible labor de acompañamiento y apoyatura de cada plato.»

sentidos. Faltaba tan sólo el oído y por eso, se pensó en incorporar el brindis, con su característico "chin chin", que introduce además un deseo de felicidad.

Frente a quienes acusan al vino, casi por definición, de ser una droga más dañina que ninguna (o, al contrario, quienes gustan de definirlo como una medicina), el planteamiento tiene que ser, necesariamente, mucho más ecléctico. La moderación en el consumo de alcohol es, propiamente, una característica del buen "gourmet".

En cualquier caso, abandonemos muchos fantasmas: el vino sólo es peligroso para la salud cuando se bebe sin medida, lo cual, al fin y al cabo, ocurre hasta con el agua. Es una bebida sana, cuyo consumo hay que reducir para poder seguir disfrutando de ella durante mucho tiempo. Pues si el "Libro de los Salmos" afirma que "el vino alegra el corazón del hombre", conviene insistir en que hasta la alegría debe moverse dentro de ciertos límites, sobre todo para no llegar a la inconsciencia, porque, como dijo San Pablo, "el vino es obra de Dios y la embriaguez, obra de los hombres".