

EXALTACION DEL VINO NUEVO

Valdepeñas, 27 de Noviembre de 2010

Grupo Artístico “El Trascacho”

Dr. José Antonio Caminero Luna

CONFERENCIA:

1. Agradecimiento

En primer lugar me gustaría expresar mi **agradecimiento** más sincero al Grupo Artístico Literario “El Trascacho”, de Valdepeñas, por haberme dado el honor de ser el “Exaltador del Vino y la Poesía” de este año 2010.

Tengo que reconocer que me llena de **orgullo y satisfacción** el poder estar hoy aquí, en un acto tan relevante, organizado por un Grupo, El Trascacho, al que tanto admiré desde pequeño, y del que soy casi contemporáneo. O sea, que hace ya algún tiempo que dejamos de ser Vinos Nuevos y empezamos a añejarnos. Estamos, por lo tanto, en la madurez de nuestras vidas, o sea, en el mejor momento de las mismas. Volver a Valdepeñas es siempre un motivo de alegría y más aún para participar en un acto como este.

Al igual que me pasó hace dos años, cuando el Ayuntamiento de Valdepeñas me propuso para ser el Pregonero de las Fiestas del Vino de 2008, el recibir la invitación para ser el “Exaltador del Vino y la Poesía” de este año me llenó de una **ilusión inicial tan grande como días después fue la inquietud** por como llevar a cabo el desarrollo de este otro Pregón. Y es que, en este caso, la situación es aún mucho más compleja, sobre todo porque el tema posible a desarrollar era entonces mucho más abierto. Pero aquí el tema es bien concreto pues si eres el “Exaltador del Vino y la Poesía”, la materia para desarrollar esta presentación debería girar obligatoriamente alrededor del Vino, o de la Poesía.

2. Elección adecuada y Dedicatoria

Y yo, como ya dije entonces, del Vino sólo se que me encanta y mucho el bebérmelo, o sea, que soy un **bebedor más cuantitativo que cualitativo**. Pero poco más. Y del tema de la **Poesía**, aunque siempre la he admirado como uno de los mejores exponentes de la cultura de una Región, tengo que

reconocer que los dioses no me dotaron en absoluto de una mente poética, porque no he sido capaz de componer ni un simple pareado a lo largo de mi vida. Sin embargo, esto no significa que no tenga una mente sensible a cosas tan bellas como la poesía.

Por lo tanto, si se tratase solamente de ser un experto en Vino o Poesía, no tengo claro si he sido una **buena elección para ser su exaltador**. Aunque puede que si me lo merezca y bastante por ascendencia familiar y, por tanto, por herencia genética. Y es que el que seguro sí hubiera sido un exaltador ideal del Vino y la Poesía sería mi Padre Juan de Mata Caminero, al que aún tengo la suerte de tener aquí presente. Porque, aparte de su familia, a quien siempre profesó un amor y una dedicación extrema, el Vino y la Poesía siempre fueron sus dos grandes pasiones, actividades a las que dedicó la gran mayoría de su tiempo.

Recuerdo como desde pequeño siempre admiré la **facilidad con la que le salían las poesías a mi Padre**, sobre cualquier tema, pero que alcanzaban una sensibilidad y belleza exquisita cuando se trataba de evocar el que siempre fue el gran amor de su vida, mi Madre Enriqueta Luna. Sus poemas, pasionales y sentimentales, dedicados a mi Madre cuando la cortejaba en sus años mozos, sólo han alcanzado parangón en sensibilidad cuando ha vuelto a componerle melancólicas poesías para llorar su marcha hace ya dos años y medio.

Y la **dedicación al Vino de mi Padre** creo es conocida por la gran mayoría de los Valdepeñeros, pues no en vano trabajó durante más de 40 años en la Cooperativa “La Invencible”, estando las tres cuartas partes de este tiempo al frente de la misma. Quizás por esta vía también puede venirme algún mérito para estar hoy aquí, pues creo que no pecho de atrevido al decir que después del olor de la leche materna, **el olor del vino es el más antiguo que recuerdan mis neuronas**. Y es que no tenía ni un año de vida cuando mis Padres se mudaron a la casa de la Cooperativa “La Invencible”. Por lo tanto, si que puedo decir que crecí entre *tractores, remolques y jaraíces llenos de uva, olor a sulfúrico, cascas y maquinas embotelladoras*.

Recuerdo lo que siempre me encantó que llegara la **época de la Vendimia**, con el tremendo jaleo que se montaba en la Cooperativa durante más de un mes. Las largas colas de tractores y remolques repletos de uva que llegaban hasta pasada la Redonda. El olor del mosto fermentando que impregnaba nuestras vidas durante varias semanas. Mi trabajo en la Cooperativa en la época de la vendimia durante mis años de estudio, donde me acabé haciendo un experto en bazuquear la casca del vino tinto.

Y a mi Padre, al que apenas si veíamos en ese mes porque se lo pasaba fijo en la Cooperativa, tremendamente nervioso buscando bodegas que alquilar para poder meter la tremenda cantidad de uva que por aquellos años se prensaba en La Invencible. Y es que recuerdo que hubo años en los que se llegó a prensar **más de 33 millones de kilos de uva**. Aún me cuesta creer esa tremenda actividad que tuvo la Cooperativa La Invencible cuando ahora paseo por sus puertas.

Bueno, la realidad es que todos estos bellos recuerdos ligados a la elaboración del vino vienen constantemente a mi memoria y tengo la certeza de que me han ayudado siempre en todos los campos del desarrollo de mi vida, pero sobre todo en la gesta de mi auto-estima, algo que considero fundamental en el posible éxito de las personas en la vida.

Bueno, en realidad, toda esta introducción era sólo para **justificar** que si que puedo ser merecedor de estar aquí en este solemne acto y para **dedicarlo** esta charla al que de verdad se merecería estar aquí arriba, a mi Padre Juan de Mata, a su honradez y cariño incondicional, y a su amor constante por el Vino y la Poesía.

3. Elección del Tema

Tal como ya les he comentado, lo más difícil en estos casos es el de **escoger el tema** adecuado para un acto de esta relevancia, un tema que sea lo suficientemente *original, ameno y lleno de contenido* para que acabe gustando a la mayoría de los que te escuchan. Y, tal como ya les he expuesto, esto era doblemente complicado en mi caso, una vez reconocido mi poco conocimiento y experiencia en los dos temas que deberían centrar la charla, el Vino y la Poesía. Dándole mil vueltas a que parte de mis conocimientos y experiencia en la vida podía aportarles algo interesante en relación con el Vino, pensé en que quizás podía ser interesante aplicar mi *mente pragmática de médico clínico* con casi 30 años de ejercicio profesional teniendo que adoptar decisiones en el día a día; y mi experiencia en el desarrollo de trabajos científicos durante más de 20 años, al conocimiento verdadero de las virtudes saludables de este líquido elemento. Dicho de otra forma, porque no realizar una revisión profunda, con una **buena metodología científica**, de todo lo publicado en Revistas Médicas de Impacto sobre el Vino en los últimos 30-40 años. O sea, tratar de aplicar una metodología científica rigurosa a saber si el Vino es Bueno o no es Bueno para la Salud.

Se podría decir que la **auténtica discusión** sobre si el vino es favorable o perjudicial para la salud **empezó en 1991**, cuando, ante 35 millones de telespectadores norteamericanos, los doctores Curt Ellison y Serge Renaud presentaron la idea de que la menor mortalidad por enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos (denominadas cardiovasculares) de los Franceses se debía a su consumo diario de 300 a 400 ml. de vino. En efecto, a pesar de tener iguales niveles de colesterol en la sangre, la tasa de mortalidad cardiovascular en Francia era la tercera parte de la observada en EE.UU. Esta revelación desencadenó en todo el mundo gran interés por confirmar el papel beneficioso del vino consumido regularmente y con moderación, y por describir el modo cómo esto ocurre en el organismo.

Se empezó a hablar de la **“Paradoja Francesa”**. Resultaba paradójico que los franceses mostrasen altos niveles de colesterol, (debido al consumo de mantequillas, natas y quesos) y, sin embargo, presentaran una mortalidad baja por problemas de corazón. También se empezó a apreciar que los habitantes de los países que siguen la denominada **“Dieta Mediterránea”** y por tanto consumen vino en cantidades moderadas tienen un menor riesgo de padecer

enfermedades cardiovasculares, o sea, menos problemas con el corazón y las arterias. Esto llevó a la comunidad científica a estudiar este tema en profundidad, comparando los datos de diferentes países europeos con resultados en muchos casos sorprendentes y contradictorios. Más tarde, se observó que los franceses a diferencia de los habitantes de los países nórdicos tomaban en las comidas una copa de vino tinto.

Pues bien, siguiendo con el tema que nos ocupa y que deseamos desarrollar, aplicar una buena metodología científica en este caso consistiría en revisar los artículos médicos publicados al respecto, que han seguido un mínimo de requisitos científicos a la hora de evaluar la que sería la pregunta objeto del estudio o hipótesis, y que sería: **¿Es el Vino Bueno para la Salud?**. De esta forma, aplicando una metodología rigurosa, se conseguiría evitar el sesgo de interpretación de aquellas personas que acaban exponiendo sus conclusiones sólo en base a sus sentimientos o experiencias personales. Huir de frases hechas y sin ningún rigor científico o fundamento como las de “*El Vino es Bueno porque mi Abuelo tiene 85 años y siempre ha bebido Vino*”, o “*El Vino ayuda a hacer la Digestión*”, o “*El Vino aumenta el apetito*”, o. A propósito, hablando de este empirismo, aún recuerdo como, cuando era un niño y me pasaba algunos días con poco apetito, mis Padres me daban Quina o Vermut, porque era bueno para aumentar el apetito. No recuerdo si de verdad me aumentaba el apetito, lo que si sé es que me daba un sueño tremendo y todo acababa dándome vueltas. Era, pues, una recomendación, sin ningún rigor científico, como posteriormente ha podido ser demostrado. Pero buena cantidad de Quina y de Vermut que se vendieron a costa de esa recomendación.

4. Metodología del Desarrollo del Pregón

Pues bien, la mayor base de datos bibliográfica que existe en el mundo en la actualidad es la denominada **PubMed**, perteneciente a la Librería Nacional de Medicina del Instituto Nacional de Salud de Estados Unidos. Existen más de 30 millones de trabajos científicos acumulados en esta extensísima base de datos americana a lo largo de los últimos 50 años. De tal manera que en el mundo científico se acepta que no hay ningún trabajo médico relevante que haya sido publicado en cualquier parte del mundo que no esté incluido en esta base de datos bibliográfica. Y en ella me he metido en profundidad tratando de analizar todo lo publicado sobre el Vino y sus efectos sobre la salud. Se sorprenderán que en los últimos 30 años han sido publicados 1516 artículos considerados de relevancia que han abordado el tema del Vino y la Salud.

5. Resultados

Intentando realizar un resumen entendible para todos de todo lo expuesto y discutido en estos artículos, e intentando eliminar mi propio sesgo favorable al Vino (que seguro lo tengo), creo, que sin temor a dudas, se podría concluir lo siguiente:

1.- El consumo regular y moderado de vino se asocia con una disminución global de la morbilidad y mortalidad de una amplia variación

de enfermedades crónicas en las que la inflamación es la causa común. De entre todas ellas destaca la **arterioesclerosis**, esa enfermedad que produce un endurecimiento de nuestros vasos sanguíneos, pudiendo producir la falta de riego que acaba provocando los infartos de miocardio, los infartos y trombosis cerebrales, origen de muchas parálisis de las personas mayores; y las trombosis y falta de circulación que acaban desembocando en la amputación de algunos miembros en las personas que la padecen.

- Esta **arterioesclerosis** es la enfermedad que mayor número de muertes anuales causa en todos los países desarrollados, y es especialmente frecuente por encima de los 60 años de edad. Esta arterioesclerosis como causa general más frecuente de enfermedad y muerte en los países más ricos es uno de los créditos que se están teniendo que pagar por el desarrollo, que, en materia sanitaria ha conseguido logros tan importantes como el vencer a las enfermedades infecciosas, que siguen siendo la primera causa de muerte en los países más pobres. Pero al vencer a estas enfermedades infecciosas y conseguir incrementar notablemente la edad media de la población han ido apareciendo otras enfermedades ligadas a esta mayor edad media y a los malos hábitos de estas sociedades más desarrolladas, hábitos ligados fundamentalmente a una mala alimentación, al tabaco y el alcohol. De entre estas destaca, como le he dicho la citada arteriosclerosis.

- Al momento en que una sociedad o un país pasa de un patrón de mortalidad de sus habitantes ligado fundamentalmente a las enfermedades infecciosas (con la consabida elevada mortalidad infantil ligada a enfermedades diarréicas y respiratorias), a otro ligado a enfermedades degenerativas (donde siempre predomina la arteriosclerosis) se le denomina "**Transición Sanitaria**", que nue

stro país y Valdepeñas lo pasaron al principio de la década de los 60. Por lo tanto, y sin saberlo, es posible que desde hace más de 50 años, el Vino de Valdepeñas ha podido contribuir a la salud de los valdepeñeros y del resto de sus consumidores, al haberse demostrado que sirve para combatir esta citada arterioesclerosis, por los mecanismos que después les expondré sucintamente.

2. Una duda que seguro nos queda a todos después de esta Primera e importante Conclusión de que el **Consumo Regular y Moderado** de Vino disminuye la morbilidad y mortalidad de una amplia variación de enfermedades crónicas y, sobre todo, la arterioesclerosis, es la de que a que podemos llamar **Consumo Regular y Moderado**. Y aquí es importante destacar como las distintas variedades de vino contienen diferentes cantidades de alcohol y de las demás sustancias que pueden ser beneficiosas para la salud, de entre las que destacan los denominados polifenoles, a los que aludiré posteriormente. De todo lo investigado y publicado hasta la fecha parece que se puede aceptar que el efecto global del vino sobre la salud depende no sólo de la cantidad consumida, sino también del estilo y posiblemente del patrón de consumo. De tal manera que el consumo *moderado y regular* sería el que más favorecería el efecto favorable para la salud, y sobre todo si va ligado a las comidas.

Ahora, **¿Qué es consumo moderado?** Y aquí sí es muy importante destacar que la práctica totalidad de los artículos e investigaciones revisadas dejan muy claro que estos efectos beneficiosos del vino solo se producen con ***dosis moderadas, nunca más de 30 gramos al día***, o sea con 2-4 copas de vino al día. El consumo de cantidades mayores, aunque es muy posible que siguiese manteniendo la gran mayoría de los efectos beneficiosos que iremos mencionando a continuación, acabaría facilitando otras enfermedades graves como la *cirrosis hepática, o la pancreatitis, además de otras muchas no tan conocidas pero si frecuentes, como diversas alteraciones del corazón entre las que cabría mencionar la miocardiopatía dilatada*. O sea, que, en una balanza entre riesgos y beneficios, acabarían ganando los riesgos. Por lo tanto, un consumo superior a estos 30 gramos al día, o sea 2-4 copas, no sería aconsejable, pues paulatinamente acabaría sumando riesgos de muchas enfermedades que superarían con creces los posibles beneficios mencionados previamente.

Por lo tanto, el ideal sería consumir de 2 a 4 copas de Vino al día, de forma regular, y a ser posible ligado a las comidas.

3. Bueno, ahora que ya sabemos que el Vino puede ser bueno para la salud, y que también sabemos la cantidad que deberíamos tomar para favorecer este efecto beneficioso, sería bueno abordar **si todos los Vinos son igual de saludables**. Y aquí es importante destacar como la mayoría de las sustancias beneficiosas del vino se acumulan en el hollejo o cáscara de la uva. Es por ello que el **vino tinto** puede ser claramente más beneficioso para la salud que el vino blanco, debido a su proceso de elaboración, pues el mosto se macera con la casca y con las pepitas, permitiendo que las sustancias beneficiosas que contienen estos hollejos de la uva pasen al vino. Esto hace que este **Vino tinto**, por este particular proceso de elaboración, sea mucho más rico en estas sustancias, que el vino blanco. Especialmente los claretes de Valdepeñas, en los que el color se adquiere después de días en los que el mosto fermenta envuelto por la casca o pellejo de la uva negra. Durante este período, estas sustancias pasan en gran cantidad al vino y contribuyen de forma definitiva a su efecto beneficioso para la salud.

Yo no me podía ni imaginar que estaba contribuyendo a la salud de las personas en las largas horas que me pasé bazuqueando la casca de la uva tinta en las vendimias que trabajé en la Cooperativa “La Invencible”. Creo que a partir de ahora lo voy a tener que incluir en mi curriculum vitae.

Además, la uva negra es más rica en **taninos**, sustancias muy saludables a las que me referiré posteriormente.

También es importante destacar como las *variedades cabernet sauvignon y tempranillo*, tan frecuentes en nuestra querida Valdepeñas, contienen más **polifenoles** que el resto, probablemente las sustancias más saludables del vino; y, por lo tanto, serían aún mejores que el resto. Y también es importante destacar que cuando se trata de vinos españoles hay que recordar que un *clima soleado* aumenta la presencia de estos pigmentos. Y esto también tenemos la suerte de tenerlo en nuestra Valdepeñas.

Además, muchos de los vinos españoles y, en especial, de Valdepeñas, elaborados aplicando las modernas técnicas de vinificación, tienen una ventaja añadida: mantienen su contenido saludable en estos polifenoles porque no han sido sometidos a los filtrados más enérgicos que se aplican a algunos vinos menores.

4. Bueno, ahora que ya sabemos que el Vino puede ser beneficioso para la salud y que no todos los Vinos son igual del saludables, sería bueno intentar entrar un poco en materia y analizar cuales son las **substancias del Vino** que favorecen nuestra la salud, y sobre que enfermedades pueden actuar con efecto protector.

De entre todas las substancias beneficiosas para la salud que contiene el Vino, por encima de todas destacan los citados **POLIFENOLES o ácidos fenólicos**, de entre los que merecen una mención especial el **RESVERATROL**, y los **TANINOS**. Ambas substancias serán analizadas posteriormente, pero son dos polifenoles completamente diferentes, que se encuentran en cantidades abundantes en la uva, sobre todo en la uva tinta, y que suman sus efectos beneficiosos en los bebedores moderados de Vino. Tal como se ha dicho, ambas se encuentran fundamentalmente en la cáscara o pellejo de la uva y en las pepitas.

5. Pero de todas las substancias beneficiosas del Vino para la salud, la más estudiada con diferencia y la que aporta la gran mayoría de sus propiedades saludables es el **Resveratrol**. Por eso creo muy importante dedicar unas palabras a este *Resveratrol*, que probablemente tanto bien nos está haciendo a los consumidores de Vino. Hoy día se sabe que forma parte de los pigmentos y que protege a la uva contra el ataque de los hongos.

Los contenidos de esta valiosa sustancia del vino denominada “resveratrol” son variables según los viñedos y las regiones de producción y se sabe que están en relación con el estímulo de las reacciones de defensa de la vid en respuesta a una infección parasitaria.

En realidad este *resveratrol* se produce como defensa de las uvas viníferas ante la infección por hongos, especialmente frente al responsable de una enfermedad de la uva denominada **botritis**, el hongo *Botrytis cinerea*. El compuesto se produce y se acumula en la piel de las uvas, por lo que su presencia en vinos macerados tintos es 10 veces superior a la de los vinos no macerados. También se sabe que su concentración decae con la maduración y coloración final de las uvas, coincidente con su mayor contenido en azúcar.

Parece paradójico, pero la concentración del *resveratrol* en las uvas disminuye si la infección por el hongo es demasiado intensa, es decir, que los máximos niveles del producto tienen lugar en **uvas no demasiado maduras**, sin demasiado contenido en azúcar o color, y que posean infecciones débiles. Son, pues, uvas no muy tratadas con fungicidas, o uvas cultivadas naturalmente, biológicamente. Por lo tanto, los Vinos salidos de estas uvas, entre los que se

encuentran la gran mayoría de los valdepeñeros, serían los que aportarían un efecto más beneficioso para la salud.

Por lo tanto, los **procesos industriales de vinificación** pueden afectar la concentración de este *resveratrol*. Es interesante que entre las diversas sustancias usadas para la clarificación del vino, la gelatina, el agar, la bentonita o la albúmina de huevo no afecten tal concentración pero que la polivinilpirrolidona o el carbón la reduzcan muy sensiblemente. Por otra parte, el proceso de envejecimiento del vino en toneles y botellas (crianza, reservas, grandes reservas) tampoco hace disminuir la concentración presente del resveratrol.

6. La segunda sustancia del Vino que más se ha investigado han sido **los Taninos**. No se pueden ustedes ni imaginar la alegría que me llevé cuando encontré este tema de los Taninos y pude profundizar en su conocimiento. Y es que creo que desde antes de tener uso de razón siempre que en mi casa alguno de los niños tenía algún problema, oía a mi Padre decir, que beba Vino Tinto, que tiene Tanino y eso va bien para esa dolencia. Como mi Padre decía eso con todas las enfermedades que teníamos, y como yo siempre admiré a mi Padre, llegué a pensar que los Taninos debían ser como la auténtica **Agua Bendita** con capacidad de curarlo todo. Bueno, pues aunque los Taninos no son esta agua bendita, sí que parece que los Taninos son bastante buenos para la Salud. O sea, que mi Padre y otros muchos Valdepeñeros llevaban gran parte de razón con ese pensamiento. Sin necesidad de tantos años de estudio.

Como ustedes saben bien, los **taninos** son sustancias naturales, astringentes y amargas que proceden de la maceración de las cascas u hollejos y de la crianza en madera. Según dicen, su presencia se percibe en la lengua y en las encías, aunque yo no podría asegurar que de verdad los percibo. *Los taninos frutales procedentes de la piel de la uva macerada en el mosto son más saludables y finos, mientras que los taninos de la madera son algo más agresivos*. Hoy también se puede asumir que el tanino de los vinos tintos, por supuesto cuando se practica un consumo moderado como ya se ha expuesto, ayuda a mantener más limpias nuestras arterias, contribuyendo también a evitar enfermedades del corazón y las arterias. Además, los Taninos son potentes astringentes, por lo que el Vino Tinto podría ser una buena indicación para las enfermedades diarreicas.

7. Por lo tanto, la gran mayoría de los efectos saludables del Vino se los debe a los **POLIFENOLES**, especialmente al citado **Resveratrol** y, en menor medida a los **Taninos** y otros polifenoles menos relevantes como los **Flavonoides**.

Por lo tanto, el tipo y cantidad de polifenoles de un Vino concreto determina en último término su mayor o menor efectos beneficioso para la salud. Y su concentración cambia según variedad, área de producción, técnicas agrarias, proceso de vinificación, vendimia, año, edad, etc. La contribución de cada

polifenol en particular depende no solo de su concentración y de su calidad antioxidante sino que también de su interacción con otros componentes.

8. Y, tratando de resumir todos los efectos beneficiosos del Vino, casi todos ellos ligados a estos polifenoles, hay suficientes publicaciones que dejan fuera de toda duda que el Vino tiene las siguientes propiedades.

- Acción frente a la **arterioesclerosis**, ya mencionada previamente y que es, muy probablemente, el más importante de los efectos saludables del Vino. Esta acción tan importante la ejerce por varios mecanismos, diferentes todos ellos, pero que suman y potencian sus acciones. En primer lugar por su acción **anti-envejecimiento**, a la que aludiremos posteriormente. Después por su acción para facilitar que el denominado **“Colesterol malo pase a Colesterol bueno”**, y no acabe depositándose en las arterias y vasos sanguíneos. Y, por último, por su acción para evitar que las plaquetas se agreguen y faciliten esta arterioesclerosis. Tiene, por lo tanto, una acción **anti-agregante plaquetaria**, motivo por el que a muchas personas mayores les recetan aspirina a bajas dosis. Esta acción facilita el que no se produzcan muchas trombosis en personas mayores.

9. Quizás la acción protectora del Vino que más se ha estudiado en las últimas dos décadas ha sido su posible **acción antioxidante o anti-envejecimiento**, una de las materias más investigadas en la actualidad. Y parece fuera de toda duda que el Vino, sobre todo el Tinto, tiene lo que se denomina poder antioxidante, o sea, que tiene capacidad de retrasar el envejecimiento.

Y es que hoy se sabe que el proceso de envejecimiento así como la aparición de algunas enfermedades ligadas a este, se debe al efecto de los denominados **“radicales libres”**. Dicho de una forma algo más entendible, estos “radicales libres” son partículas que oxidan y, por lo tanto, envejecen nuestras células. Por ello, las sustancias con capacidad de evitar esta oxidación de las células, denominadas “anti-oxidantes”, tienen capacidad de retrasar el envejecimiento general, y de evitar enfermedades degenerativas y geriátricas, entre las que la más temible sería el Alzheimer. Este poder se le puede aplicar a todos los Alimentos ricos en antioxidantes, entre los que, además del vino, se incluyen *verduras y frutas en general y especialmente el té, las cebollas, las manzanas, la uva de mesa y la soja.*

Por lo tanto, **se puede combatir el envejecimiento** a través de combatir los radicales libres. Y esto se puede hacer consumiendo antioxidantes artificiales (vitamina C, vitamina E, betacarotenos) o recurriendo a una alimentación sana con altas dosis de verduras y frutas frescas, aceite de oliva y vino tinto con moderación.

10. En general, todos estos POLIFENÓLES, pero sobre todos el **Resveratrol**, poseen un amplio rango de propiedades protectoras para el Corazón. O sea, que el consumo moderado de Vino protegería a sus consumidores de las **enfermedades del Corazón**, a través de una serie de propiedades que incluyen efectos frente a la citada **arterioesclerosis**, efecto frente a las **arritmias** del corazón y **acción vasodilatadora**.

Precisamente esta acción de poder dilatar nuestras arterias y venas también le daría al Vino un efecto moderado en el control de la tensión alta o **Hipertensión**. Y este efecto se ha demostrado de una manera especial, en modelos experimentales, en mujeres después de la menopausa, momento en el que esta hipertensión incrementa claramente su frecuencia.

Y la acción frente a las **arritmias del corazón** ayudaría a disminuir el número posible de embolias a la cabeza, con sus consiguientes secuelas de parálisis, etc.

Uno de los estudios científicamente mejor diseñados es el denominado estudio **MONICA**, que demostró que consumir una o dos copas de vino al día reducía el riesgo de padecer **enfermedades del corazón y de las arterias**. Sin embargo, también parecía claro que por encima de los 30 gramos diarios el alcohol podía causar daño al hígado, el cerebro y el corazón.

11. Aparte de estos **TRES efectos tan importantes** del Vino sobre nuestra salud (efectos frente a la **arterioesclerosis**, acción **anti-envejecimiento** y efectos protectores frente a las enfermedades del **corazón**) que han sido muy estudiados y de los que hay evidencias científicas sobradas que lo dejan fuera de toda duda, ha habido otras múltiples publicaciones que también le han dado al Vino otras acciones beneficiosas para la Salud. Pero todos estos otros efectos saludables han sido mucho menos estudiados. Pero, en base a su posible relevancia científica, es necesario destacar aquellas publicaciones que, aunque aisladas, han sido realizadas con un importante rigor científico y que, por tanto, sus conclusiones deben ser tenidas en cuenta. Este grado de evidencia se considera fuerte e incluiría los siguientes efectos favorables para la salud:

- a. Acción para prevenir la **Obesidad**, y que parece que el resveratrol inhibe el desarrollo de preadipocitos, células que luego maduran a adipocitos y son las responsables de la acumulación de grasa.
- b. También en **modelos experimentales de cánceres** en ratones, el resveratrol se ha mostrado muy efectivo para luchar contra la **iniciación, promoción y progresión de los tumores cancerosos**, sin presentar ningún signo de toxicidad. En el mismo contexto, beber vino con moderación se ha asociado con un menor riesgo de desarrollar **cáncer de pulmón**, según un meta-análisis publicado recientemente. Estos meta-análisis son estudios que analizan todo lo publicado sobre el tema y extraen las conclusiones medias. Sin embargo, en este mismo estudio reveló que consumir cantidades mayores de Vino no sólo evitaría ese posible efecto

protector contra el cáncer de pulmón, sino que incluso aumentaría el riesgo.

- c. El consumo de vino tinto moderado durante las comidas palia la *pérdida de memoria por **insuficiencia circulatoria cerebral*** propias de personas de edad avanzada. Probablemente tendría que ver con la acción anti-oxidante o anti-envejecimiento que les he comentado antes.
- d. Un estudio de alto nivel científico desarrollado en Estados Unidos llegó a la conclusión de que beber vino en cantidades moderadas (una copa al día) **reducía el riesgo de degeneración de la macula** del ojo, la causa más frecuente de ceguera entre las personas mayores de 65 años. Curiosamente, este estudio fue realizado con la finalidad contraria, que era la de confirmar que los pacientes consumidores de alcohol tenían más riesgos de padecer enfermedades de la vista. Sin embargo, y con gran sorpresa, los científicos se encontraron con unos resultados completamente opuestos, los bebedores de vino tenían un 19% menos de riesgo de desarrollar la enfermedad que los abstemios.
- e. En un estudio publicado por la Asociación Americana de Investigación Dental, se encontró que varios componentes del vino tinto pueden ser muy útiles para la **prevención de las enfermedades inflamatorias periodontales** (enfermedades que inflaman y destruyen las estructuras que rodean y sostienen los dientes, sobre todo las encías, el hueso y la capa externa de la raíz del diente).

12. Por último, también ha habido otras publicaciones aisladas intentando demostrarle al Vino otros efectos beneficiosos para la salud, pero se trata de investigaciones donde la metodología no ha sido muy buena. Por lo tanto, podríamos decir que sobre estas acciones, aunque parece que pudieran ser ciertas, no existe la suficiente evidencia científica para asegurar que el Vino tiene estos efectos. Serían los siguientes:

- a. Parece que el Vino puede actuar contra una enfermedad muy de moda: la **anorexia** o falta de apetito al estimular los órganos olfativos y gustativos.
- b. Acción **antiespasmódica**. Por lo tanto, parece que podría aportar algo en alguno cólicos, especialmente en aquellas personas que padecen de colón irritable.
- c. Activación de la **secreción biliar**. Colaboraría de esta manera a reducir la posibilidad de padecer cólicos biliares.
- d. Acción **Antibacteriana**. Podría también el Vino aportar algo en la respuesta de nuestras defensas ante las enfermedades infecciosas. Cuidado que esto no supone que yo les esté recomendando que ante una infección urinaria o una neumonía sólo se pongan morados a vino tinto. Esto no evita en absoluto los tratamientos antibióticos adecuados.
- e. Efecto **Antihistamínico**. Por lo tanto, podría jugar algún papel en atenuar o reducir las reacciones alérgicas

- f. Además, está fuera de toda duda que el vino aporta *minerales y oligoelementos* como
- i. *Magnesio*. Por este medio se le podría aportar alguna labor en poder disminuir el *estrés*
 - ii. *Zinc*. También a través de este mineral podría mejora la respuesta de nuestras defensas inmunitarias frente a todo tipo de enfermedades, especialmente las infecciosas.
 - iii. *Litio*. Este mineral aún se sigue recetando para personas que no están muy bien de la cabeza, especialmente para aquellos que padecen esquizofrenia. Por lo tanto, también al vino se le podría atribuir la propiedad de poder equilibrar el sistema nervioso.
 - iv. *Calcio y potasio*. Estos dos minerales son fundamentales en muchas de las funciones del complejo funcionamiento de nuestro organismo. Mejorando el equilibrio iónico y eléctrico de todas las reacciones de nuestro organismo también el vino estaría jugando un papel fundamental.
 - v. *Hierro*. Por lo tanto, el vino podría recomendarse en casos de anemia ya que contiene medio miligramo de hierro. Además, el alcohol ayuda a la absorción de este hierro. Pero de nuevo, si tienen anemia, no sólo se limiten a beber vino y a estar todo el día algo pimplados, recurran también al hierro en pastillas, o a abordar las causas que han podido producir esta anemia.
 - vi. *Cobre*. Podría ayudar a evitar el desarrollo de enfermedades causadas por Hongos, las popularmente denominadas micosis.

Bueno, espero no haberles cansado demasiado con esta exposición en la que, de verdad, he tratado de ser lo más ecuánime posible a la hora de juzgar, desde un punto de vista científico, el efecto que el Vino puede tener sobre nuestra salud.

Y creo que, con los datos y la evidencia científica actual, se puede concluir que el ***beber de 2 a 4 copas de Vino al día, preferible Tinto y con las comidas***, es beneficioso para nuestra salud. Pero, tal como les he expuesto, este consumo debe ser siempre moderado y, a ser posible regular. Y, por supuesto, que sea de Valdepeñas, que tal como se ha expuesto, reúne todas las condiciones para ser mucho más que un Vino, algo así como una buena medicina muy rica y fácil de tomar.

Por lo tanto, y para terminar este acto, creo que está más que justificado que ***podemos empezar a beber este Vino Nuevo*** pensando en que estamos colaborando a mejorar nuestra salud. Y si nos pasamos, pues que sea *el propio vino el que nos ayude a olvidar* que puede que ya no estemos haciendo tanto bien por nuestro cuerpo. En cualquier caso, estos efectos perjudiciales del vino al consumir cantidades algo elevadas, no se producen sino cuando este consumo excesivo se mantiene durante meses y años. Nunca por un solo día. Y como hoy es un día muy especial, démosle la

bienvenida a este Vino Nuevo, consumiéndolo de forma generosa. Mañana ya tendremos tiempo para pensar en nuestra salud.

Y como el acto debía ir dedicado al Vino y la Poesía, me gustaría concluir esta exaltación del Vino Nuevo, con un poema que mi Padre Juan de Mata me enseñó desde pequeño y que siempre que estoy de juerga repito en cualquier parte del Mundo:

*Señores y Hermanos míos,
les voy a dar un Consejo,
que aprendí yo en el Convento,
esquilando los pollinos
del Padre del Reverendo.*

*Mejor que Vaso, Botella,
Mejor que Botella, Bota,
Mejor de Bota, Pellejo,
¡Mejor será una Tinaja
para zambullirse dentro!.*

*Como soy buen Bebedor
Con el Vino me mantengo,
Señores Yo también tengo
Santos de mi Devoción.*

*Tengo a San Pascual Bailón,
Y al Patriarca José,
Y todo aquel que quiera ser
De esta gentil Cofradía,
Pariente de la Bebía*

Y de la Hermandad del Mosto,

En Beber que no sea Corto,

Y en tocante a derramar,

El que derrame una gota,

lo borro de esta Hermandad,

Y no vuelve a Probar la Bota.

Muchas gracias a todos por su atención.

- Auditorio La Veracruz
- Andrés Cejudo
- Julián Gómez – Canfali - 606-997.616
-