
7 propiedades beneficiosas para tu salud que tiene el vino (Opinión, Vinos)

01, marzo



*¡Hola! ¿Sabías que consumir una copa de vino todos los días te proporciona más calidad de vida? En este artículo te voy a exponer **7 propiedades beneficiosas para tu salud que tiene el vino**.*

Antes de seguir, te recomiendo un par de artículos relacionados que hemos publicado en este blog por si te pueden resultar útiles:

1. [Qué es el vino y cómo se hace](#)
2. [Cómo debo conservar este vino en casa](#)

El vino, una de las bebidas más antiguas que también se utilizaba para otros menesteres

El vino es una de las bebidas más antiguas del mundo, ya dijimos en un [artículo anterior](#) que se hallaron restos de una vasija que podría contener vino durante el neolítico, 5.400 a. C.

Además de utilizarse el vino para realizar festejos y celebraciones, el famoso [Hipócrates](#), un reconocidísimo médico griego que nació en el 460 a. C., lo utilizaba como desinfectante para las heridas de sus pacientes, debido principalmente al alcohol que este contenía.

Muchos de los agentes patógenos que atacan a los seres humanos mueren o son inhabilitados por los ácidos y alcoholes que tiene el vino.

7 propiedades beneficiosas para tu salud que tiene el vino



Actualmente y debido a la multitud de estudios que se han realizado sobre el vino, tu propio médico de cabecera te habrá recomendado en más de una ocasión que es muy recomendable que tomes una copa de vino al día, lo más adecuado es que sea durante la comida o la cena.

Pensarás que casi todo en esta vida aplicado con moderación es bueno, pero no creo que tanto como el vino y si no mira:

Beber vino con moderación alarga tu vida y así lo dice el profesor de genética [David Andrew Sinclair](#) el cuál asegura que el resveratrol, un componente presente en el vino ayuda a extender la vida de las células de la levadura en un 80%, aún no se ha experimentado con personas pero los resultados con animales han sido muy alentadores.

Consumir vino con moderación puede prevenir enfermedades coronarias y algunas formas de cáncer. Las catequinas relacionadas con los taninos de los racimos de uva ([vino tinto](#)), funcionan como antioxidantes que previenen que los [radicales libres](#) dañen las células en buen estado de nuestro organismo.

15 o 30 gramos de alcohol equivalente a una o dos copas de vino al día, ayuda a prevenir la diabetes.

De nuevo el resveratrol presente en el vino puede colaborar a reducir el riesgo de contraer enfermedades del corazón debido a que producen agentes antitrombóticos.

Beber vino con moderación mejora la función cognitiva y la agilidad mental. Esto es debido a que posiblemente los antioxidantes que contiene el vino reducen la inflamación e impiden que las arterias se endurezcan además de que inhiben la coagulación mejorando así el riego sanguíneo.

Siempre se ha dicho que el vino evita la caída de los dientes, ahora la investigadora italiana [Gabriella Gazzani](#) ha realizado un estudio que prueba esto, parece ser que el vino frena el crecimiento de los estreptococos de la boca, bacterias vinculadas a las caries, a la gingivitis y al dolor de garganta.

Debido a sus propiedades, el vino es capaz de reducir la ansiedad y la tensión cuando te

encuentras en un estado fuera de lo habitual.

Como has podido observar, **el vino tiene muchas propiedades beneficiosas para tu salud**, siempre y cuando lo consumas con responsabilidad.

Lo aconsejado es tomar de una a dos copas al día y siempre durante las comidas.

Esperamos que el contenido de este artículo te haya resultado interesante y que a partir de ahora te pienses un poco mejor el no beber [vino](#). ¡Un saludo!

Por **Rafael Espejo**.

Comentarios