

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

EL VINO Y LA SALUD

Manuel María López Alejandro

Académico Correspondiente

Excmo. Sr. Presidente de la Real Academia de Córdoba, Ilustre Cuerpo académico, compañeros de mesa, queridos amigos, gracias a todos por vuestra asistencia.

La misión del enólogo, mi caso, es elaborar vino con el máximo aprovechamiento cualitativo posible. Y también, cuando es preciso, sanar a aquellos que presenten defectos y alteraciones, enfermedades provocadas por bacterias, accidentes, quiebras, bastante más frecuentes de lo que pensamos. No nos compete, generalmente, entrar en profundidades científicas.

De acuerdo con la definición del Código Alimentario español el vino es un alimento. El vino se consume como frutivo que aporta componentes de interés nutricional.

En el vino, en los últimos años, se han descubierto una serie de compuestos, la mayoría de los cuales pertenecen al extenso grupo de los polifenoles y dentro de ellos, principalmente a los flavonoides, a los que se atribuyen la mayor parte de los efectos beneficiosos del vino sobre la salud. Entre otras virtudes, el vino favorece la formación de hemoglobina debido a su contenido en hierro. Aunque su porcentaje de hierro sea muy inferior al que se puede encontrar en otros alimentos como la carne o el pescado, o en las famosas lentejas que tanto nos recomendaban nuestros padres; el vino estimula la absorción intestinal del hierro, así como el de otros elementos como el calcio, magnesio etc.

LA PARADOJA FRANCESA

Francia, siempre por delante en materia enológica, inició en los años setenta un conocido y riguroso estudio sobre los efectos beneficiosos del consumo de tintos, especialmente en lo referente a los efectos del resvera-

trol en el aparato circulatorio. Se empezó entonces a citar los antocianos y sus virtudes terapéuticas.

Se denomina «Paradoja francesa» a una curiosa evidencia nutricional que ocurre en la zona territorial de Francia que va desde Burdeos hasta la Borgoña, zona en la que, a pesar de tener una dieta rica en grasas saturadas, la incidencia de enfermedades cardio y cerebro-vasculares es relativamente baja.

La llamada paradoja francesa provocó un notable incremento en el consumo de tintos que aún se mantiene. Se ha demostrado que los antioxidantes en el vino tinto pueden aumentar los niveles de colesterol formado por lipoproteínas de alta densidad (el colesterol bueno) y proteger contra la acumulación de colesterol malo.

EL VINO-SALUD EN LA HISTORIA REMOTA

El prestigioso cirujano cardiovascular Dr. Manuel Concha, en su obra *Vino y Salud*, afirma que en esta medicina de tipo popular e instintiva el vino ocupó gran parte de las recetas bien como reconstituyente, como se destaca en la obra *Administración del vino* del reconocido médico Asclepiades de Betinia, en la que se aconseja el vino «...para restablecer la fuerza de los convalecientes...», o para «...ayudarlos a combatir la debilidad y aumentar el apetito...».

Galeno y Columela, además de reconocer su valor alimentario, lo recomendaban contra la disentería por sus propiedades astringentes. Siempre como antiséptico en las heridas. Incluso San Pablo reconocía las propiedades del vino para curar las enfermedades estomacales. Plinio afirmaba que los procedentes de albanos poseían virtudes medicinales que los hacían idóneos para combatir la tos y las fiebres.

En la España musulmana —pensamos que también en otros países— el consumo terapéutico del vino estuvo permitido. La receta médica bastaba para poderlo comprar y consumir sin incurrir en falta a los principios coránicos, hecho que recuerda a las bulas cristianas.

Continuamos de la mano del Dr. Concha. Las «antocianinas» son «flavonoides pigmentados» responsables de la mayoría de los colores en los alimentos. El rojo, el violeta, el rosa, el morado y el azul de las plantas y hortalizas nos indican su contenido en antocianinas.

La medicina contemporánea ha demostrado científicamente lo que empíricamente se sabía: los efectos benéficos que el vino aporta a la salud humana del cuerpo y del espíritu. Diez siglos después se valoran sus múlti-

ples efectos, entre otros el cardioprotector; sin olvidar sus virtudes vitalistas, el efecto reconfortante, el efecto revitalizador, tan necesario o más que los que estrictamente puedan prestar sus polifenoles, vitaminas, minerales, etc.

LOS VINOS DE CRIANZA BIOLÓGICA: FINOS Y MANZANILLAS

En esta escala sanitaria quedaron atrás, casi olvidados, los blancos, y relegados los finos y manzanillas a los que me refiero ahora, que cuentan con efectos saludables no sólo procedentes de los compuestos químicos presentes de la uva. Las benéficas levaduras tienen además un elevado poder antioxidante y, sobre todo, bactericida. Buena prueba de ello es la longevidad de los consumidores diarios y moderados de estos vinos.

Respecto a los vinos andaluces de crianza biológica bajo velo de flor, desafortunadamente se abandonó la línea de trabajo emprendida por un grupo de médicos a finales del XIX: los efectos terapéuticos de los finos y manzanillas en el organismo humano, refiriéndose concretamente a la tuberculosis. A modo de conclusión afirma el estudio: desde hace muchos años se conoce que los empleados de las bodegas tradicionales andaluzas no suelen contraer determinadas dolencias, es más, que la falta al trabajo por motivos de enfermedad suele ser menor que las que se registran en otras industrias. A partir de la observación de ese fenómeno se estableció la relación de las levaduras del velo de flor con la buena salud de los trabajadores de las bodegas. Estas conclusiones fueron corroboradas por los trabajos de varios doctores gaditanos presentados en el Consejo Médico Internacional celebrado en Sevilla en el año 1882, entre ellos el Dr. Revueltas Montiel, reputado entre los primeros médicos de su tiempo. Especialmente hay que citar al insigne Dr. Federico Rubio, quien, por esas fechas, y refiriéndose a la incidencia de la tuberculosis en los trabajadores de distintas industrias, presentó un detenido trabajo del que entresacamos los siguientes párrafos:

... De los vinos de Jerez, añado M-M, puedo decir que hace mucho tiempo había llamado mi atención la inocencia de sus efectos. Sabéis lo fatigoso que es el ejercicio de arrumbador, solamente pueden dedicarse a los hombres robustos; todos sus esfuerzos se efectúan sobre la caja torácica, y son tan constantes e iguales que parecen apropiados para desenvolver la «tisis». Sin embargo, los arrumbadores alcanzan gran longevidad; de entre ellos salen los capataces de bodegas, notables la mayor parte por su grosura y su vejez. Comparando esto con la inanidad y corta vida de los que se dedican a otros ejercicios análogos, me he

preguntado si podría depender del uso que hacen del vino de Jerez. Los arrumadores, sobre su soldada, tienen derecho a beber todo el vino que les viene a bien, y para ello tienen una pipa a su disposición. No hay que decir si serán parcós...

TERAPÉUTICA DEL VINO EN LA CURACIÓN DE LOS MALES DEL ESPÍRITU

No olvidemos el efecto terapéutico del vino como revitalizante, como euforizante.

Decía el Dr. Gregorio Marañón, en una conferencia sobre el vino pronunciada en Jerez en 1965:

... humanista no es el hombre de vasta cultura, de amplísimos conocimientos que habla varios idiomas y que presume de ello, sino aquel que ama a la humanidad, que comprende y ama a su prójimo.

Y continuaba así:

Los médicos, cuando se nos ha pasado la hora de la pedantería juvenil, sabemos que todas las enfermedades, las reales y las imaginadas que son también muy importantes, pueden reducirse a una sola, «a la tristeza de vivir». Vivir, en el fondo, no es usar la vida, sino defenderse de la vida, que nos va matando; y de aquí su tristeza inevitable, que olvidamos mientras podemos, pero que está siempre alerta. La eficacia del vino en esta lucha contra el tedio vital es incalculable. Las antologías están llenas de sentencias y dichos, con los que las plumas más insignes celebraron la virtud que el vino tiene de convertir en ilusión la pena más profunda que pueda padecer el hombre, que no es la del amor o la de la ruina, ni la de la enfermedad, sino la de vivir. El viejo Sileno que enciende con vino su ingenio y su alegría, un tanto chocarrera, pero generosa y cordial, simboliza, en general, al cirineo de la tristeza que es, en lo humano, el vino, bueno y bien medido. ¡Cuántas horas de optimismo debemos todos a una copa de vino bebida a tiempo! ¡Cuántas resoluciones que no nos atrevimos a tomar; y cuántas horas de amorosas confidencias; y cuántas inmortales creaciones del arte!

Lo afirmado por Marañón en los párrafos anteriores coincide con la aseveración de los clásicos cuando decían que, antes del perro, el vino es el mejor amigo del hombre.

EL ÚLTIMO VINO DE CRISTO. LAS PIQUETAS ROMANAS

Finalizo con un subproducto. Las piquetas romanas. Es una práctica antiquísima que aprovecha al máximo los restos de los racimos, previamente pisados y prensados, práctica enológica que se sigue utilizando.

Los romanos sacaban el máximo provecho de la uva. Tan es así que, en función de la calidad, ofertaban siete tipos de vino. A los restos del prensado le añadían agua, que fermentaba los restos de azúcares y proporcionaba un producto corto en alcohol, pero rico en sustancias que obtenían de la maceración de hollejos, raspón y pepitas y, sobretudo, libre de patógenos.

Las piquetas se las daban gratis a los soldados para evitar la disentería, que provocaba el consumo de aguas contaminadas. Sin duda, las piquetas salvaron muchas vidas.

Veamos a Cristo en la cruz. Tiene sed, pide agua, y un legionario le ofrece en una calabaza un vino ácido y amargo para calmar su ansia. Era la bebida que tenía para sí su benefactor. Fue el último vino que bebió Nuestro Señor.



