

## Vino y salud

# Un protector natural de probada eficacia

ALBÉRICO PIGNATARO

-La señora, ¿qué va a tomar?  
-Una copa de vino, por favor.  
-¿Y el caballero...?

-Lo mismo, gracias.

Este diálogo era impensable en el Río de la Plata apenas algunas décadas atrás. Asociado con los cafetines, los barrios marginados y el vicio, el vino tenía su entrada casi prohibida en la vida social y las buenas costumbres de nuestra gente. Solo algunos, generalmente muy pudientes, lo conocían y lo trataban como un buen amigo. Y de esto tratan estas líneas: de nuestro buen amigo el vino.

No tire la revista, no haga zapping y cambie de sintonía; no estamos alentando el beber en exceso, solo decimos que es un buen amigo porque incorporado a la dieta cotidiana y en cantidades moderadas es un protector natural de probada eficacia, reduce el riesgo de mortalidad coronaria y por cáncer.

Entre los componentes del vino existen dos importantes

agentes de protección cardiovascular: el alcohol y los polifenoles, el primero incrementa la formación del colesterol bueno (HDL) ejerciendo un papel inhibitorio de la agregación plaquetaria y los segundos forman una barrera defensiva por su actividad antioxidante. Estudios efectuados sobre cantidades importantes de pacientes y durante largos períodos señalan el mayor riesgo de los abstemios en padecer cardiopatías coronarias. También el resveratrol es un polifenol existente en el vino y se investiga actualmente su actividad anticancerígena, como inhibidor del crecimiento tumoral.

Desde remotos tiempos el vino acompaña al hombre en muchas manifestaciones de su cultura, en las ofrendas religiosas, las celebraciones triunfales, las consagraciones matrimoniales, misas, alegrías y tristezas, lo nombra la Biblia y La Ilíada, etruscos y fenicios lo llevaron por el mundo antiguo y debe seguir acompañándonos porque es una bebida noble, saludable, que cada año repite el misterio de los ciclos de la na-



turalidad: nacer y transformarse.

El beber moderado significa acompañar nuestras comidas principales con una o dos copas de vino o simplemente degustar una copa entre amigos

para descubrir su aroma y sabor, nunca iguales.

El consumo responsable y regular de vino puede integrar el estilo de vida sano que recomendamos a los pacientes; no lo dudemos. ■



## DESE UN GUSTO SEA SOCIO DE CAVA PRIVADA

Hace 8 años que Cava Privada Club de Vinos tiene como objetivo fomentar la cultura del vino nacional. Cada dos meses sus socios reciben la revista del Club + Sobremesa (revista española de vinos y gastronomía).

Una vez por mes 1 caja con 6 botellas de vino que no se comercializan en el mercado, ya que son elaborados en forma exclusiva por distintas bodegas uruguayas para nuestro Club. Las actividades están abiertas a todos los socios: visitas a bodegas, cenas, cursos de degustación, viajes.

**ASOCIÉSE ANTES DEL 31/12/2003 Y RECIBA SU PRIMER CAJA DE 6 BOTELLAS DE VINO DE REGALO.**

**INFORMESE: Tel: 707.9122\* / cavapri@adinet.com.uy / www.cavaprivada.com.uy**