



Este fin de año no te preocupes por el brindis, elige una copa de vino tinto que te ayudará a regular los niveles de azúcar en la sangre, mejorar la flora intestinal, evitar la pérdida de la audición y prevenir enfermedades demenciales.

El consumo moderado del vino tinto puede ser benéfico para las personas con diabetes tipo II, gracias a las propiedades de la uva que se encuentran principalmente en la cáscara. Los investigadores *The Royal Society of Chemistry journal Food and Function* recomiendan que las mujeres beban solamente un vaso pequeño al día y los hombres dos.

Sin embargo el vino tinto tiene otras bondades que a continuación enumeramos.

1. Previene la demencia. Investigadores de la Universidad de Columbia Británica y la Universidad Australiana de Adelaida, estudiaron diversas variantes de la uva como; Merlot, Pinot Noir y Cabernet Sauvignon y encontraron la presencia de 23 nuevas moléculas de la familia de los estilbenos, un polifenol natural presente en la cáscara de la uva, demostrando que los antioxidantes producidos por los estilbenos previenen enfermedades como el Alzheimer, por lo que consumir moderadamente vino tinto podría ayudar a tratar problemas de demencia.

2. Impide la formación de nuevas células de grasa. El Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) en una investigación confirma que el vino tinto activa un gen (SIRT1) que evita la formación de este tipo de células y ayuda a movilizar las existentes.

Otro efecto es que mejora el metabolismo y puede prevenir la obesidad, ya que sólo aporta siete calorías por gramo.

3. Aumenta el placer. Las mujeres que toman vino diario tienen mejor desempeño en el índice de la Función Sexual Femenina (FSFI), así lo señala un estudio de las Universidades de Torino y Florencia, Italia. Los investigadores consideran que la presencia de polifenoles (antioxidantes) en el vino tinto podría explicar el aumento del deseo sexual, así como de mayor lubricación, excitación y desempeño.

4. Ayuda a percibir mejor los sabores, debido a que limpia el paladar gracias a sus propiedades astringentes, con lo que es posible degustar mejor los alimentos.

5. Previene infecciones bucales. Una investigación de la Universidad de Pavia, Italia comprueba que esta bebida previene infecciones bucales, ya que evita el crecimiento de bacterias como el estreptococo en la boca, responsables de las caries, gingivitis y dolor de garganta. Otro estudio a cargo de la Universidad de Laval en Quebec, Canadá afirma que el vino tinto ayuda a reducir la inflamación de las encías y la enfermedad periodontal.

6. Evitar la pérdida de audición. Una reciente investigación muestra que el consumo moderado de esta bebida podría contrarrestar la pérdida de la audición causada por el ruido, dado los efectos antioxidantes de la uva.

7. Mejora la flora intestinal. Los polifenoles contenidos en el vino tinto mejoran la flora intestinal, ya que reducen la presencia de bacterias dañinas para la salud y reproducen las benignas, afirma un estudio del Centro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBERObn) de España.

Fuente: bienestar.salud180