

El efecto en los riñones de beber vino

- Sus componentes no alcohólicos, los polifenoles, son poderosos antioxidantes que se estudian desde hace años en investigación alimentaria, aunque no hay que olv



El efecto en los riñones de beber vino

Alcohol Riñon Vino Nutrición Health & Medical

<https://www.20minutos.es/salud/nutricion/efecto-rinones-beber-vino-polifenoles-bebida-antiinflamatoria-52398...>
20minutos

Lunes, 13 mayo 2024

La creencia de que **una copa de vino al día no solo no es perjudicial sino que es aconsejable**, se instaló durante décadas en España. Se avalaba **en base a dos de sus compuestos con efectos antiinflamatorios**, el etanol y los polifenoles, que prevendrían dolencias cardiovasculares. Los polifenoles también centran ahora la hipótesis de otro **efecto protector renal** del vino. Pero, ¿qué evidencia científica existe?

Para empezar, no puede calibrarse de la misma forma una hipótesis que involucre en **la mejora de un órgano** a una bebida alcohólica y a otra no alcohólica. Aunque se haya instaurado esa visión amable del vino diario, no hay que olvidar que **hablamos de un producto cuya graduación alcohólica oscila entre un 11 y un 14 por ciento en la mayoría de casos**. Además, los tintos suelen tener un mayor contenido alcohólico frente los blancos y los rosados.

En un informe reciente, la Comisión Europea advertía del riesgo de beber **alcohol** de cara a una **mayor exposición al cáncer**, lo que desencadenó una protesta del sector vinícola (tan arraigado en la Unión Europea) y una posterior matización tras la presentación de enmiendas de grupos parlamentarios en la Eurocámara. El rechazo venía por **equiparar cualquier bebida alcohólica a la tan temida enfermedad**.

Pero lo cierto es que la Comisión Europea solo venía a corroborar **evidencias científicas** sobre el cáncer del tracto intestinal bajo y de la laringe, entre otros: **más del 10 por ciento de personas que consumen habitualmente alcohol padecen estos cánceres**.

El **alcohol** es por tanto **un riesgo absolutamente identificable con respecto a multitud de alteraciones leves y más graves en el organismo** . Pero no es la única bebida enemiga: **los refrescos y las bebidas azucaradas** están detrás de patologías tan prevalentes hoy día como la diabetes tipo 2.

Hipótesis sobre el vino tinto

Un estudio llevado a cabo en la Universidad de Chile centró su objetivo concretamente en **el vino tinto para estudiar la protección que podían ejercer los polifenoles** , compuestos naturales que atrapan los radicales libres, de cara a favorecer una mayor absorción intestinal de los antioxidantes.

En un ensayo con ratas, este equipo científico certificó que los polifenoles, componentes no alcohólicos del vino, **eran capaces de modular el aumento en la expresión y la actividad del CYP 2E1 de hígado y riñón del animal**.

La función renal es la de filtrar diariamente desechos y líquido presentes en la sangre y producen la orina. En este sentido, el equipo científico chileno indica que **el vino tinto puede ayudar a un mejor filtrado evitando además la actividad bacteriana** tanto en los riñones como en la vejiga.

Efectos generales del **alcohol**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) atribuye al consumo de **alcohol** más de 200 enfermedades y trastornos. En términos de mortalidad, la OMS estima que **cada año se producen 3 millones de defunciones debidas a este consumo** , lo que representa a nivel mundial un 5,3 por ciento del total de fallecimientos.

Está asociado con el riesgo de desarrollar **problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales** , incluido el alcoholismo e importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Referencias

OMS (2022, 9 de mayo). [Alcohol](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>

Universidad de Chile (2006, 27 de julio). *Comprueban que el vino protege contra daños crónicos y agudos del riñón* . <https://uchile.cl/noticias/24744/comprueban-que-vino-protege-contra-danos-cronicos-y-agudos-del-rinon>

¿Quieres recibir los mejores contenidos para cuidar tu salud y sentirte bien? Apúntate gratis a nuestra nueva newsletter.