



**III Gran Capítulo
Jumilla, 25.11.2001**

La cultura de la Monastrell y la salud humana. Efectos beneficiosos del consumo moderado de vino tinto

Guzmán Ortuño Pacheco

Presidente de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Murcia

Presidente del Consejo General de las Reales Academias de Medicina de España.

Catedrático de Anatomía Patológica de la Facultad de Medicina de Murcia

Excmo. Sr. Presidente de la Comunidad Autónoma de Murcia

Excmo. Sr. Ministro de Agricultura

Ilmo. Sr. Presidente de la Cofradía del Vino Reino de la Monastrell

Ilmo. Sr. Alcalde de Jumilla

Excmas. e Ilmas. Autoridades

Cofrades, Sras y Sres

Acudo con sumo gusto a ésta convocatoria como jumillano y como profesor universitario, tras la amable invitación de mi amigo Nemesio Vicente, quién me llama no por mis posibles méritos, sino porque sabe que tratándose de vino y de Jumilla, mis palabras necesariamente tenían que ser elogiosas.

No les hablaré en esta conferencia de los graves inconvenientes personales, familiares y sociales, que produce el consumo de alcohol, a través de la enfermedad conocida con el nombre de alcoholismo. Esto puede ser motivo de otra comparecencia.

Vaya por delante que en el momento presente no tengo ningún interés ni personal ni familiar en la producción o comercio del vino.

Para iniciar mi charla he de avanzarles que poseo dos experiencias vitales, que pueden respaldar las palabras que les dirija:

La primera de ellas, es que me crié en una bodega de Jumilla, la de mi abuelo Eleuterio, persona ejemplar, era lo que hoy podríamos llamar un agricultor integral, que plantaba sus sarmientos, cuidaba sus majuelos, araba primorosamente sus campos, vendimiaba, pisaba, elaboraba el vino y finalmente lo comercializaba. En aquel 'ambiente Monastrell' se grabaron, en un cerebro receptivo por inmaduro, mis primeras emociones vinícolas, que habrían por tanto de resultar indelebles.

La segunda experiencia, es la de mi profesión de patólogo, que me ha permitido realizar unos 3.000 exámenes *postmortem* a lo largo de mi vida. Al abrir el cuerpo humano y estudiar sus órganos he visto y comprobado que al lado de los efectos deletéreos del alcoholismo en unos, el consumo moderado de vino tinto en otros, es altamente beneficioso, para que algunas de las estructuras vitales retrasen su envejecimiento.

Seré breve, con un objetivo concreto, que no es otro que el de intentar llevarles a las siguientes conclusiones:

- 1 'El consumo moderado de vino tinto en las comidas, favorece la salud'
- 2 'Una dieta que aspire a ser llamada mediterránea necesariamente ha de incorporar al vino tinto en su composición'

No quiero que hoy salga nadie de este recinto sin que esté totalmente convencido que la ingesta diaria de una moderada cantidad de vino tinto, no constituye un defecto, sino al contrario una virtud, que su organismo les sabrá agradecer.

Uva Monastrell de racimos compactos y granos poliédricos, no redondos, por lo apretados de su inserción, recubiertos de esa pátina de color blanquecino y ese hollejo que se desprende con facilidad, de alto contenido pigmentario. Ha sido la fruta en torno a la cual se ha vertebrado la identidad de un pueblo: Jumilla.

Pueblo austero el jumillano, de gentes sencillas, trabajadoras y formales, que llevaron al Dr. Romero en el año 1817 a proclamar sus virtudes, entre las que se encontraba el uso racional del vino, con estas bellas palabras:

'La mayor parte de los vecinos la componen la clase de labradores que disfrutan de una cómoda medianía, y que entregados a las fatigas del campo viven exentos del lujo y afeminación.... Casi todos son propietarios de una casita, una viña, un olivarito o un azafranal.... Son altos, fuertes y bien formados.... Se sirven en la mesa con sobriedad racional, y aunque todos usan del vino, no se nota la embriaguez, sino muy pocas veces, de modo que se puede asegurar sin exageración, que sólo los males que envía el cielo o introducen los forasteros, afligen a estos vecinos'.

Así que un médico, hace ahora casi 200 años, reconocía que los jumillanos consumían vino durante las comidas, lo que no afectaba sin embargo negativamente a su salud. Consumo moderado que disminuyó desgraciadamente en épocas posteriores con la introducción de la cerveza y otras bebidas alcohólicas.

El vino contiene unos 900 g de agua, que con el alcohol y más de 235 constituyentes, puede con toda propiedad ser considerado como un auténtico alimento líquido.

Decía el sabio Pasteur que *'el vino es la más sana e higiénica de las bebidas'* y añadía nuestro paisano García Martínez, que *'el vino sin ser fármaco, alivia y sana'*.

Alimento simbólico y sagrado de numerosas culturas y pueblos, incluidos los árabes, algunos de cuyos sabios supieron apreciar, en contra de los dictados del libro. Una de las muchas cuartetos que dedicará al vino el poeta persa Omar Jhayyam, en el siglo XI, dice así:

Escucho decir que los amantes del vino serán condenados.
No existen verdades comprobadas, pero hay mentiras evidentes.
Si quienes aman el vino y el amor van al infierno,
vacío debe de estar el paraíso

El vino favorece la digestión de los alimentos. El Dr. Concha, prestigioso médico cordobés, nos relata que su presencia en la mesa, cuando nos disponemos a comer, supone un recreo para los sentidos: para la vista, por su color, transparencia y brillantez y para el olfato por sus variadas aromas. Con esta preparación y la llegada de los manjares, la boca empieza a *'hacérsenos agua'*, el estómago se dispone a segregar, vaciando sus células y los movimientos peristálticos reclaman recibir los alimentos. Todos los primeros bocados, si van acompañados de un sorbo de vino, su componente ácido, ayuda a que la pepsina trabaje en inmejorables condiciones para desdoblar las proteínas.

El estómago está trabajando a gusto y ya presentimos que vamos a tener una buena digestión, pues ni siquiera los hidratos de carbono nos van a producir flatulencias ya que están desdoblados prácticamente.

El etanol se absorbe en el intestino delgado. Por tanto, cuando el píloro está cerrado, lo que ocurre con la ingesta de alimentos, la absorción alcohólica se enlentece. Es conveniente por ello que el consumo de vino se realice durante las comidas, para minimizar los efectos del alcohol.

Por su contenido en taninos, el vino tiene un efecto antirreumático y antialérgico, entre otras cosas, por su capacidad de captar y de neutralizar los radicales libres derivados del oxígeno. Así mismo, existen otras posibles acciones beneficiosas como bactericida o antiviral, como diurético, evitando la aparición de cálculos renales, o como suplementador de potasio o de complejos vitamínicos.

El vino tinto con moderación reduce el riesgo de enfermedad de Alzheimer. En un trabajo del 97 en la revista *Revue Neurologique*, los investigadores encontraron una reducción de tres cuartos de la frecuencia de enfermedad de Alzheimer, después de tres años de seguimiento, y aunque es prematuro recomendar el consumo moderado de vino tinto a título preventivo, ya que se requieren estudios adicionales, no hay razón, desde el punto de vista médico, para pedir a las personas de más de 65 años que dejen de beber vino de forma moderada.

Alguien me podría preguntar si los supuestos efectos beneficiosos del vino no se extienden a todos ellos, incluidos los rosados y blancos. Sí, pero en menor cuantía, ya que los compuestos polifenólicos antioxidantes, a los que me referiré más adelante, se encuentran en altas concentraciones en la piel de la uva, en las semillas y en los raspajos, que la fermentación y la maceración se encargarán de liberar. Esta liberación se intensifica por técnicas de activación mecánica (remontado) o batido (bazuqueado).

El Dr. Waterhouse investigador de la Universidad de California dice que el vino es una de las mejores fuentes de polifenoles y de antioxidantes disponibles para los humanos.

Otra cuestión que se podría plantear es, si los efectos beneficiosos del vino no radican en el alcohol. Rotundamente no. Muchos de los estudios sobre la ingesta moderada de alcohol, observaron ciertos efectos beneficiosos, pero quede claro que las personas que toman vino tinto disfrutaban de especiales ventajas. El alcohol es para el vino su esqueleto, el soporte en torno al cual se disponen una miríada de sustancias químicas, vitaminas y oligoelementos.

Los efectos saludables del vino superan a los de la cerveza y a los de las bebidas de destilación. Estas últimas, al tener alta graduación alcohólica, rebasan con mucho las dosis de alcohol permisible para evitar una acción tóxica sobre el hígado.

¿Cuál es la cantidad de vino que puede tomarse diariamente para aprovechar al máximo sus efectos beneficiosos, sin que resulte perjudicial para nuestra salud?

Hay que saber que el alcohol va a ser metabolizado, esto es destruido en el hígado, en un 90%. El alcohol a diferencia de otros nutrientes no puede ser almacenado y ha de quemarse en el hígado que posee la dotación enzimática precisa. Cada individuo se comporta de manera diferente frente al alcohol en función de la capacidad enzimática del hígado, que es mucho menor en la mujer.

En general, se puede considerar que la ingesta diaria de vino no debe de rebasar de 40 a 50 g, repartido en las comidas principales, lo que para un vino tinto de 12º, significa una cantidad diaria inferior a medio litro, lo que supone unas 400 calorías.

‘Ningún producto natural o ficticio supera al vino como medio de reconfortación, cuando las fuerzas de la vida se hallan extenuadas’, esta famosa frase, la dijo nada menos que Liebig, fundador de la Química Orgánica, allá por el siglo XIX.

Hay un fenómeno perfectamente documentado y de suma importancia para la salud y es el efecto beneficioso que el vino tinto tiene sobre nuestras arterias, deteniendo su envejecimiento.

Ya desde el mismo momento de nacer todo ser humano va cambiando la morfología de sus arterias, que en un proceso fisiológico de envejecimiento van acumulando diversas sustancias procedentes de la sangre como el colesterol y las plaquetas. Ello produce un engrosamiento y endurecimiento parietal continuo, que hace que con el paso del tiempo las arterias vayan perdiendo su natural elasticidad, a la par que reducen su calibre.

A mediados de los años 70 empezamos a observar de una manera reiterada, que aquellos fallecidos que habían consumido moderadas cantidades de vino tinto tenían unas arterias flexibles, elásticas, no endurecidas y con una superficie interna lisa, que no modificaba su calibre. De tal manera que si preguntábamos a algunos de nuestros colaboradores la edad del poseedor de tal arteria, casi siempre nos indicaban de 20 a 30 años menos.

Hace más de una década, se observó en Burdeos un hecho muy curioso, y que con toda justicia fue conocido como la *‘paradoja francesa’*. En una población que consumía gran cantidad de grasas

saturadas nocivas, y en las que se esperaba un alto porcentaje de ataques cardiacos, no tenían por el contrario este padecimiento. El resultado final del estudio es que obedecía al consumo regular y moderado de vino tinto.

¿Que estaba ocurriendo para que el colesterol no se introdujera en la pared y para que las plaquetas no se adhirieran, los dos factores más importantes que provocan el endurecimiento de las arterias?

Los bioquímicos nos ayudaron unos 20 años más tarde, pero antes, estudios epidemiológicos confirmaron que los consumidores moderados de vino rebajan en un 50% la probabilidad de muerte por cardiopatía isquémica, es decir infarto de miocardio, y en un 20% la probabilidad de morir por otras causas.

El vino, preferentemente el tinto, contiene componentes polifenólicos que poseen acción antioxidante, evitan la agregación plaquetaria y disminuyen las cifras de colesterol plasmático, específicamente reducen las cifras de LDL, el colesterol malo, y aumentan las de HDL, el colesterol bueno.

Una de las innumerables sustancias químicas contenidas en el hollejo, es el compuesto fenólico denominado resveratrol. Se produce y se almacena en la piel de las uvas, siendo 10 veces más abundante en los vinos tintos macerados, en los que el proceso extractivo del hollejo ha sido más intenso. También sabemos que su concentración decae cuando las uvas tienen un exceso de maduración y es mucho más abundante en los procesos ecológicos de cultivo de la vid, que cursan con infecciones fúngicas leves, no tratadas. Precisamente, el resveratrol lo produce la vid como respuesta a la infección por hongos, especialmente frente al responsable de la botritis.

Desde hace más de 10 años se sabe que el resveratrol, produce una disminución del colesterol de la sangre, a la par que provoca un efecto parecido al uso cotidiano de pequeñas dosis de aspirina, esto es, disminuye la pegajosidad de las plaquetas, factores ambos que intervienen de una manera activa en el proceso de endurecimiento, pérdida de elasticidad y estrechamiento de la luz de las arterias. Y esto que ya es mucho no lo es todo, ya que unos años más tarde se supo que el resveratrol, en modelos experimentales de cáncer en ratones, era capaz de evitar la aparición de los tumores malignos, sin presentar ningún signo de toxicidad.

Pero como no hay nada nuevo bajo el sol, se ha descubierto que el Kojo-Kon, una medicina natural antiarterioesclerótica usada en China y en el Japón, contiene resveratrol.

Sras. y Sres. la cultura del vino es un legado que recibimos de nuestros mayores y que tenemos la obligación y la responsabilidad moral de transmitir a nuestros hijos, ya que ha generado una serie de valores que son patrimonio de la humanidad, como bien señalaba Federico Mayor Zaragoza, Académico de Honor de la Real Academia de Medicina de Murcia y ex-director General de la Unesco.

Más que un producto de simple consumo, el vino ha generado toda una cultura excepcional, forjando la peculiaridad del entorno y caracterizando las formas de vida de los pueblos que los han elaborado y consumido. Aparte de su valor gastronómico, el vino ha sido un elemento principal en diversas manifestaciones religiosas, artísticas y mitológicas. Escritores, músicos y pintores festejaron en sus obras los goces espirituales que proporciona el vino, siempre tomado con moderación.

Los amigos de la Monastrell han sabido demostrar al mundo que, los supuestos defectos de nuestra uva que da excelentes vinos robustos y potentes, pero a los que se ha achacado propensión a la oxidación, eran características que se debían más a los anticuados sistemas de recolección y vinificación que a la variedad en sí.

Para terminar quiero señalar que todo este maravilloso y complicado proceso de la elaboración de un vino, con múltiples etapas en las que interviene el ser humano, se inicia con el trabajo esforzado y vocacional del agricultor, que tarda sus años en conseguir cepas adultas, que debido a la pluviometría escasa, su producción es baja, y que tiene que luchar con unos precios de campaña, que algunos años son irrisorios, con los que no se pagan los esfuerzos y desvelos de todo un año. Hay que apoyar al agricultor, pagándole precios razonables por sus uvas y así disuadirle del arranque de cepas y del cambio a otros cultivos más rentables.

Sí que las tecnologías modernas han revolucionado la elaboración del vino, con el uso del acero, del frío y las fermentaciones controladas, con levaduras vínicas seleccionadas, etc.; no les quito nada de mérito a los vinicultores, a los que reconozco su notable esfuerzo en los últimos años, pero no hay que olvidar que la calidad del vino de Jumilla comienza con la recolección cuidadosa de un racimo no maduro en exceso, procedente de una cepa Monastrell adulta y cultivada en un terreno de secano apropiado, y detrás de todo este proceso primario y primordial se encuentra la figura del agricultor, que actualmente ya no pisa sus propias uvas como antaño hacía mi abuelo Eleuterio.

Muchas gracias por su atención.