

Unidad 1

Vino

*Universidad Politécnica de
Madrid (UPM)*

E.T.S.I. Agrónomos

Contenido

- 1.- El vino en la salud a lo largo de la Historia*
- 2.- Composición del vino tinto.*
- 3.- Valor nutricional del vino*
- 4.- Principales beneficios del vino para la salud.*
- 5.- Contraindicaciones del vino.*
- 6.- Remedios populares del vino.*
- 7.- Bibliografía.*
- 8.- Webgrafía.*

1) *Vino*

*El vino es todo, es el mar,
las botas de veinte leguas,
la alfombra mágica, el sol,
el loro de siete lenguas.*

Coplas del Vino (Nicanor Parra)

El vino ha formado parte de la cultura humana desde hace unos 6.000 años. A lo largo de sus diversas etapas evolutivas, el hombre lo ha considerado un placer para su paladar, una ayuda para la convivencia y también un elemento con propiedades que benefician su salud (Sáez I., 2006).



Los antecedentes históricos relacionan al vino con la salud y la longevidad, sobre todo en la cultura mediterránea. Efectivamente, en varios países del área mediterránea (Francia, España, Portugal, Italia y Grecia) el vino está integrado en el comportamiento habitual de los pueblos que lo consumen, con las comidas y en las celebraciones [Leighton, F., Urquiaga, I.].

En el Neolítico se implantó la agricultura y a la Península Ibérica llega el cultivo de la vid que se inició en territorios entre los mares Caspio y Negro y su cultivo lentamente ha ido difundiéndose por el sur de Europa, hasta entrar en la Península por Cataluña. Simultáneamente hubo una difusión por vía marítima

de este cultivo que llegó a la Península traído por las expediciones comerciales de fenicios y griegos, entrando por las costas mediterráneas y sur atlánticas. El vino cumplía principalmente una función alimenticia y estimulante, aunque también se utilizaba para el culto religioso.

En el período romano el vino siguió siendo un alimento, un estimulante, una salvaguardia de la salud y una materia para culto religioso, función ésta que se acrecienta a partir del momento del asentamiento pleno del cristianismo en la península, en tiempos de Constantino.

En el período medieval el descubrimiento de la tumba del apóstol Santiago en Galicia y el establecimiento del Camino de Santiago impulsó el desarrollo del cultivo de la vid. Los monjes que se instalaron a lo largo del camino para atender las necesidades de los peregrinos pronto se dieron cuenta de la utilidad del vino para los peregrinos, a los que aportaba alimento, impedían la proliferación de enfermedades transmitidas por el agua, les estimulaban y daban calor en el largo y, muchas veces, frío camino.

Hoy en día numerosos estudios han servido para corroborar algunas de esas propiedades dadas a conocer hace miles de años. Pero es evidente que estas propiedades se expresan mejor cuando la calidad del producto es excelente. (Sáez I., 2006).

4.1 El vino en la salud a lo largo de la historia

El vino es un producto natural obtenido por la fermentación directa de la uva o de su mosto; contiene alcohol y múltiples productos secundarios de su fermentación alcohólica, pero contiene además otras muchas sustancias procedentes de la uva, en las que radica

especialmente su valor desde el punto de vista de la salud.

El vino aporta a través de sus propiedades, diversos beneficios a la salud del ser humano, según la Asociación Americana del Corazón, numerosos estudios científicos han abordado durante las últimas décadas el consumo moderado de alcohol y su asociación con el menor número de muertes por enfermedades del corazón en ciertos núcleos de población. La mayoría de las investigaciones sugieren que los beneficios pueden deberse al consumo de vino, especialmente el tinto, una bebida rica en flavonoides (que proporcionan un efecto vasodilatador, beneficioso para las arterias), taninos y polifenoles (presentes en las semillas y la piel de la uva), que funcionan como antioxidantes contra las moléculas conocidas como radicales libres.

4.2 Composición del vino tinto:

Del latín *vinum*, el vino es una bebida alcohólica que se hace a partir de la uva. El proceso implica la fermentación alcohólica del zumo o mosto a través de la acción metabólica de levaduras.

Su composición es:

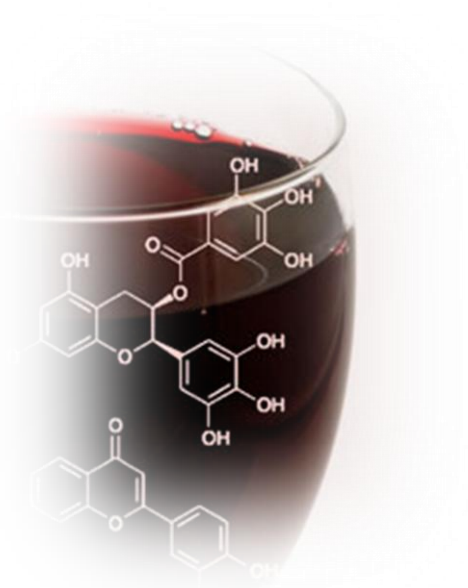
- a) Vitaminas A, C y varias del complejo B como: biotina, colina, inositol, ciancobalamina, ácido fólico, ácido nicotínico, pridoxina y tiamina entre otros.

- b) Sales minerales, destacándose el calcio, potasio, magnesio, silicio y también zinc, flúor, cobre, manganeso, cromo y el anión mineral sulfúrico.
- c) Polifenoles: los compuestos fenólicos del vino incluyen, entre otros, a los ácidos fenólicos (cumarínico, cinámico, cafeico, gentísico, ferúlico y vanílico) y flavonoides (catequinas, quercitina y resveratrol).
- d) Taninos: son compuestos fenólicos que poseen propiedades astringentes y antiinflamatorias.

4.3 Valor nutricional del vino:

Por cada 100 ml:

- ✓ Calorías 85 kcal
- ✓ Proteína 0,07 g
- ✓ Carbohidrato 2,59 g
- ✓ Azúcar 0,62 g
- ✓ Grasa 0 g



4.4 Los principales beneficios del vino para la salud:

“El vino es la más sana e higiénica de las bebidas.”

(Luís Pasteur)

El término consumo moderado se refiere a una copa de vino tinto al día, idealmente en la comida, con el fin de retrasar la absorción de etanol y disminuir el nivel de alcoholemia alcanzado.

a) En general:

- ✓ Es considerado un alimento completo.
- ✓ Es fuente de energía de fácil asimilación.
- ✓ Está asociado con la longevidad.
- ✓ Es un tónico natural de recuperación si se toma después de un esfuerzo físico. La tonicidad del vino tiene su origen principalmente en los taninos. Cuanto más rico en taninos, más tónico será el vino. Esta tonicidad se manifiesta no solamente a niveles físicos, sino también psíquicos.
- ✓ El vino tinto, sobre todo si es viejo, es particularmente indicado en períodos de convalecencia, o en el transcurso de enfermedades infecciosas.

- ✓ Contiene una fuerte concentración de sales minerales que son perfectamente asimilables. Entre ellas, se deben citar el calcio, potasio, magnesio, silicio y también zinc, flúor, cobre, manganeso, cromo y el anión mineral sulfúrico.
- ✓ Tiene acción bactericida. La acción bactericida del vino ha estado presente desde la antigüedad. Se manifiesta después, sobre todo, de epidemias. En 1886, Rambuteau remarca que los bebedores de vino eran menos sensibles al cólera que los bebedores de agua. Recientemente el profesor Masquelier ha demostrado el poder bactericida de los tintos de Burdeos en casos de "collibacillose".
- ✓ Investigadores canadienses descubrieron que el vino tinto podía atacar ciertos virus, entre ellos los de la poliomielitis y del herpes.
- ✓ Sus propiedades antisépticas son más elevadas cuando el vino es viejo.

b) Para el ánimo:

- ✓ El vino es un remedio terapéutico para la ansiedad y la tensión emocional, por ello varios expertos consideran que "el vino mantiene en un justo equilibrio la mente y los sentimientos".
- ✓ Es un complemento placentero. Al degustarlo con moderación se liberan endorfinas en dos áreas del cerebro, aumentando la sensación de placer, de acuerdo con un estudio realizado en la Universidad de California. Además, si la luz ambiente es roja o azul, el placer y el sabor del vino son mucho más intensos que cuando ésta posee tonalidades verdes o blancas.

- ✓ Desarrolla propiedades euforizantes que disminuyen la depresión.
- ✓ Es muy recomendado para controlar las anomalías alimenticias. Por ello el ingerir una o dos copas al día ayuda a nivelar el hambre.

c) Mejora la función cognitiva:

- ✓ Alrededor de 70 estudios científicos demuestran que el consumo moderado de vino mejora el funcionamiento del cerebro y, en pequeñas cantidades, previene la demencia, tal y como demostraba un estudio de la Academia Sueca Sahlgrenska basado en un seguimiento a 1.500 mujeres durante 34 años. Los científicos creen que se debe a que la elevada presencia de antioxidantes en su composición reduce la inflamación, impide que las arterias se endurezcan (aterosclerosis) e inhibe la coagulación, mejorando así el riego sanguíneo del cerebro, tal y como concluía un análisis publicado en el Acta NeurológicaScandinavica.

d) Mejora el sueño

- ✓ Las uvas rojas contienen grandes dosis de melatonina, la hormona reguladora del sueño que “señala” para el cuerpo la hora cierta para dormir a través de sus niveles aumentados. Para conseguir un sueño profundo y reparador sólo hay que tomarse una copa de vino antes de acostarse.

e) Retrasa el envejecimiento:



- ✓ El vino tinto contiene una serie de antioxidantes, que pueden retrasar los signos del envejecimiento.

- ✓ Beber uno o dos vasos de vino tinto al día nos ayudará a

protegernos contra enfermedades asociadas a la vejez, como la osteoporosis.

f) Previne enfermedades degenerativas:

- ✓ Los cuantiosos antioxidantes que contiene el vino tinto pueden ayudar a prevenir muchas enfermedades degenerativas, como el Alzheimer o la diabetes tipo 2.

g) En el tratamiento de la artritis:

- ✓ Disminuye las molestias de la artritis.

h) En la menopausia:

- ✓ Evita las tufaradas de calor en la menopausia.
- ✓ El vino parece ser un buen aliado contra la diabetes, tan característica de la perimenopausia. Y es que una o dos copas de vino al día ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.
- ✓ El vino refuerza las defensas, con lo que puede evitar muchas de las infecciones más comunes desde la gripe hasta la gastroenteritis pasando por la cistitis. El sistema inmunitario se debilita en la

menopausia debido a los cambios hormonales, así que el vino puede ser el mejor antídoto para las infecciones.

- ✓ Muchas mujeres en la menopausia notan un menor rendimiento intelectual, falta de concentración e incluso pérdida de memoria. Una copa de vino diaria puede prevenir estos trastornos además de mejorar la circulación sanguínea.
- ✓ La osteoporosis es una de las enfermedades más temidas relacionadas con la menopausia. Dicen los expertos que una cantidad moderada de vino al día puede retardar el debilitamiento de los huesos.
- ✓ El frecuente aumento de peso que conlleva la menopausia puede evitarse con una dieta sana, un poco de ejercicio y una copa de vino que distribuirá la grasa corporal de forma más equitativa.
- ✓ Los beneficios más directos se observan en la salud cardiovascular, reduciendo el riesgo de padecer un accidente cerebrovascular y controlando la presión arterial.
- ✓ Los cambios de humor, que se presentan como uno de los síntomas de la menopausia más frecuentes, también encuentran su remedio más natural en una copa de vino.

i) Cuida la próstata:



- ✓ Un estudio asegura que consumir siete vasos de vino tinto semanales después de cumplir los 40 años de edad, reduce en más de la mitad los diagnósticos de cáncer de próstata.

j) Contra el cáncer:

- ✓ Las investigaciones recientes sugieren que el consumo moderado de vino protege contra los efectos patológicos de los radicales libres que provocan varios tipos de cáncer, pues contiene sustancias que activan la respiración celular.
- ✓ Los científicos han encontrado que el resveratrol, cuando se utiliza en conjunción con la quimioterapia, penetra en las células cancerosas e induce la apoptosis. La apoptosis es un tipo de muerte celular que se produce cuando la célula muere y se disuelve a consecuencia de activos expulsados por el sistema inmunológico.
- ✓ Además, el resveratrol inhibe la posterior reproducción de las células cancerígenas eliminadas de dicha forma, lo que hace que la quimioterapia sea mucho más efectiva de lo que sería normalmente.
- ✓ El vino tinto ayuda a reducir el riesgo de cáncer de pulmón en hombres, sobre todo si son fumadores. Además, bloquea el crecimiento de las células responsables del cáncer de mama. Estas propiedades podrán deberse a que el resveratrol frena los efectos del estrógeno, la hormona femenina por excelencia.

- ✓ Las propiedades anticancerígenas del vino también están demostradas, siempre y cuando se consuma de forma moderada. Hay estudios que afirman que una copa de vino diaria puede reducir el riesgo de padecer cáncer de ovarios hasta en un 50 %.

k) Mejora la digestión:

- ✓ Estimula la segregación de los jugos gástricos. Es particularmente indicado con las carnes y pescados, pues facilita el proceso digestivo.
- ✓ El vino es digestivo, porque es muy rico en vitamina B2, la cual permite eliminar las toxinas y la regeneración del hígado.

- ✓ El consumo de vino tinto, fuente de taninos, actúa sobre las fibras lisas de la musculatura intestinal y aumenta así las propiedades peristálticas, siendo un medio suplementario para evitar el riesgo de constipación.



- ✓ El vino participa de una manera activa en el metabolismo de las proteínas y de los glúcidos.

l) Antialérgico:

- ✓ El vino es un buen antialérgico por la riqueza de manganeso y de vitamina B, y se opone a todo exceso de formación de histaminas, que es el elemento responsable de los fenómenos alérgicos.

m) Para los ojos:

*"El vino alegra el ojo, limpia el diente
y sana el vientre"*

(Refrán popular)

- ✓ Los antioxidantes del vino impiden el ataque de los radicales libres a las células de la retina que son muy sensibles a la oxidación. Esto permite tener un efecto protector de la salud ocular y evita la aparición de enfermedades de la visión, especialmente aquellas que responden a un carácter degenerativo, como la pérdida de agudeza visual producida por degeneración macular.
- ✓ Bloquea la progresión de las cataratas.

n) Para los dientes:

- ✓ Reduce la periodontitis: una enfermedad infecciosa progresiva que afecta a las encías y a los huesos que rodean y dan soporte a los dientes, a menudo causando que éstos se muevan y que se produzca su pérdida permanente.
- ✓ El vino tinto fortalece el esmalte de los dientes, haciéndolo mucho más resistente contra la aparición de caries. El esmalte endurecido, es más resistente a la aparición de otro tipo de bacterias que pueden dañar significativamente nuestras encías.
- ✓ El vino combate las bacterias bucales. Investigadores italianos de la Universidad de Pavia han confirmado que la costumbre de tratar las infecciones de las encías con vino tiene un fundamento científico. Al parecer, algunos compuestos presentes en esta bebida frenan el crecimiento bucal de los estreptococos y bacterias vinculadas a las

caries, además del de otros asociados a la gingivitis y dolores de garganta.

o) Limpiador de paladar:

- ✓ Tomado durante la comida, el vino ayuda a percibir mejor los sabores que cuando ésta se acompaña con agua. Esto se debe a sus propiedades astringentes, que evitan la excesiva sensación de grasa causada por alimentos como las carnes rojas y permiten degustar mejor la comida.



p) En el tratamiento de enfermedades renales:

- ✓ Beber cantidades moderadas de vino se vincula con unos niveles más bajos de proteína en la orina. El Dr. Tapan Mehta, experto en riñones del Centro Médico Anschutz de la Universidad de Colorado, en Aurora señaló, en un estudio reciente, que no se sabe exactamente por qué el vino podría lograrlo. Entre los que sufren de enfermedad renal, unos niveles más altos de proteína en la orina se han vinculado con un mayor riesgo de progresión de la enfermedad renal.

q) En enfermedades sanguíneas y cardiovasculares:

- ✓ Un estudio llevado a cabo en el Hospital Clínico de Barcelona, por los doctores Álvaro Urbano-Márquez y Ramón Estruch, apuntan que el vino contiene polifenoles que otorgan la capacidad de reducir hasta en un 30% la arteriosclerosis y prevenir en un 96% la aparición de colesterol de baja densidad en la sangre.

- ✓ El vino tinto contiene resveratrol que es un poderoso antioxidante que ayuda a proteger a nuestro corazón. El resveratrol protege a nuestro corazón y a las arterias contra los efectos de las grasas saturadas, por lo que tomar dos copas de vino tinto al día puede ayudarnos a proteger nuestro corazón y a prevenir enfermedades cardiovasculares.



- ✓ Recientes estudios han demostrado que los taninos del vino tinto poseen propiedades saludables para el organismo, como por ejemplo la capacidad de bloquear la formación de endotelina-1, una molécula señal que produce la constricción de los vasos sanguíneos, lo cual disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- ✓ El alcohol en el vino tinto, cuando se toma con moderación, eleva los niveles de colesterol bueno o HDL, que es muy útil para la eliminación de coágulos de sangre y protegiendo a nuestras arterias de los daños causados por el "colesterol malo" o LDL.
- ✓ Los antioxidantes que contiene el vino pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares porque aumentan los niveles de colesterol 'bueno' y provocan un efecto protector de las arterias.

- ✓ Aliado en el sistema cardiovascular. Diversos estudios realizados por la Organización Mundial de la Salud indicaron que el consumo moderado y habitual de vino estimula los índices de la enzima Ald. DH en el hígado.
- ✓ Acelera la depuración del colesterol, pues facilita y refuerza la acción de la vitamina C, necesaria para depurar el colesterol.
- ✓ El vino es una fuente importante de hierro, por lo que debe ser ingerido en caso de anemia.
- ✓ Estabiliza las fibras de colágeno que sirven de sostén a diversas arterias.
- ✓ Reduce el riesgo de los accidentes cerebrovasculares isquémicos (obstrucción de una arteria del cerebro).

r) Aliado contra la grasa:

- ✓ El consumo de vino activa al gen *SIRT1*, que impide la formación de nuevas células de grasa y ayuda a movilizar las ya existentes, tal y como demostraban científicos del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) en un estudio publicado en *Nature*.
- ✓ Un trabajo publicado en la revista *Archives of Internal Medicine* concluía que, aunque el alcohol contiene 7 calorías por gramo, sus efectos sobre el metabolismo hacen que beber vino moderadamente reduzca la obesidad y el sobrepeso al envejecer. La dosis diaria óptima, según la investigación, serían 40 gramos de alcohol al día.

s) Ejercicio embotellado:

- ✓ Una investigación publicada en TheFASEBJournal, sugiere que el resveratrol de la uva disminuye las consecuencias negativas de la vida sedentaria sobre el organismo. Los científicos realizaron sus experimentos sometiendo a varias ratas a un ambiente sedentario y limitando sus movimientos. A un grupo de roedores se le suministró resveratrol. Así observaron que sólo los animales que no consumían este ingrediente del vino empezaron a sufrir disminución de masa y fuerza muscular y mostraron debilidad ósea. "El resveratrol no es un sustituto del ejercicio, pero puede disminuir el proceso de deterioro en caso de que un individuo se vea obligado a guardar reposo", ha explicado Gerald Weissmann, editor jefe de la publicación.

t) Hábitos saludables:

- ✓ Un estudio publicado en el British Medical Journal revela que los aficionados a la degustación del vino suelen comprar alimentos más sanos y tener una dieta más equilibrada que los consumidores habituales de cerveza. Según este informe, los enófilos consumen más aceitunas, frutas, verduras, quesos bajos en grasas, leche y carnes saludables.

4.5 Contraindicaciones del vino

El estudio MONICA(Monitory Cardiovascular Diseases) ha demostrado que consumir una o dos copas de vino reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, por encima de los 30 gramos diarios el alcohol causa graves daños en el hígado, el cerebro y el corazón.

No debemos olvidar que el alcohol es tóxico cuando se ingiere en cantidades elevadas y que está contraindicado en los siguientes casos:

- ✓ Diabéticos.
- ✓ Embarazadas.
- ✓ Niños y adolescentes.
- ✓ Personas con enfermedades hepáticas y cardiopatías graves o con algunas arritmias.
- ✓ Personas que toman algunos medicamentos.

Para finalizar, recuerda que siempre debe ser un médico quien valore individualmente los riesgos y beneficios del consumo de alcohol en cada situación particular. Beber alcohol puede tener efectos beneficiosos o perjudiciales, dependiendo de la cantidad, la edad de la persona, su estilo de vida, etc.

“El vino hace la vida más fácil y llevadera, con menos tensiones y más tolerancia.”

(Benjamin Franklin)

4.6 Remedios populares con vino:

a) Reconstituyente:

Se mezcla 1/4 de litro de vino tinto con 2 cucharaditas de miel removiéndolo bien hasta que ésta quede totalmente disuelta. Se le añaden 2 yemas de huevo y se bate con un batidor de madera durante aproximadamente un minuto, al cabo del cual se le agrega el zumo de 1

limón. Este preparado reconstituyente deberá tomarse a pequeños sorbos 1 ó 2 veces al día.



b) Para el resfriado:

Para aliviar los síntomas de los resfriados, tomar un vaso de vino tinto tibio antes de acostarse a dormir.

c) Para el estreñimiento, dolor de estómago, gastritis, insomnio y nerviosismo.

Poner durante 24 horas 40 gr. de hojas de albahaca en maceración en 1 litro de vino tinto. Filtrar el vino y añadir un vaso de aguardiente para mejorar su conservación. Este preparado tiene propiedades calmantes, carminativas y antiespasmódicas.

d) Para la incontinencia urinaria:

Trituramos las cáscaras de 15 huevos (bien limpias) y dejamos macerar durante un mes en la mezcla de 1 litro de vino tinto y 1 vaso de aguardiente, luego filtramos.

Obtenemos un vino remineralizante recomendado para la desmineralización, y la incontinencia urinaria.

e) Ácido úrico:

Macerar en un litro de vino tinto, durante 8 días, 20 g de abedul (*Betula pubescens*) y 20 g de ceniza (*Fraxinus excelsior*). Mezcle todos los días. Colar y tomar 2 cucharadas antes del almuerzo y antes de la cena.

f) Astenia:

Se mezclan 30 g de hojas de salvia (*Salvia officinalis*) y 30 g de hojas de romero (*Rosmarinus officinalis*), añadirlos a un litro de vino tinto y 1 cucharada y media de miel, calienta 45 minutos en un baño María. Remueva. Deje macerar durante 4 días. Colar y tomar 2 cucharadas del preparado 10 minutos antes del almuerzo y 10 minutos antes de la cena.

g) Bajar el colesterol malo:

Colocar 50g. de perejil en $\frac{3}{4}$ litro de vino tinto. Mezclar los ingredientes y dejar reposar en la botella por 12 días.

Tomarse un vasito después de la comida.

h) Para tratar la astenia, impotencia, infecciones intestinales y espasmos digestivos.



Dejamos
macerando 6
ramitas de
canela en 1 litro
el vino tinto
durante una
semana y luego
filtramos.

El vino que obtenemos tiene propiedades afrodisíacas, carminativo, digestivo, tónico y vermífugo.

i) Evitar la epilepsia:

Mezclar partes iguales de romero y ruda y posteriormente hervirlos en vino.

Tomar la mezcla como infusión 1 vez al día ayuda a amenizar el problema de la epilepsia.

j) Mascarilla antioxidante para combatir el envejecimiento:

Colocar dos cucharadas de vino en un recipiente y añadir cuatro cucharadas de miel líquida. Mezclar bien hasta que se amalgamen por completo.

Aplicar sobre el rostro y cuello, dejar actuar durante 15-20 minutos y enjuagar con un poco de agua tibia.

k) Vino de romero –calmante contra los males del corazón e hidropesía:

En una botella echar un manojito de hojas y ramitas de romero, cortadas en pedazos menudos, llenarla de vino tinto, y al cabo de siete u ocho horas puede usarse el vino de romero

Tomarlo diariamente, tres cucharadas dos veces al día, siempre y cuando no exista contraindicación médica a la hora de poder consumir bebidas con alcohol.

Es un eficaz calmante y en casos de hidropesía del corazón segrega el exceso de líquido por la orina.

I) Vino tónico medicinal: calmante estomacal

En una botella limpia colocar 1 ramita de romero, 1 nuez moscada, 3 cm. de raíz de jengibre y 3 cm. de corteza de canela. En seguida llenar la botella con vino tino, colocar-la en lugar fresco y dejar macerando durante dos semanas. Pasado este tiempo, filtrar el vino medicinal y añadir un poco de vino de Oporto, mezclándolo bien.

Tomar 1 vasito del licor después de las comidas.

4.7 Bibliografía:

- AA. VV. *Enciclopedia de las medicinas alternativas*. Parramón Ediciones S.A. 2001.
- Adams, Rex. *Miracle Medicine Foods*. Reward Books. 1997
- Almodóvar, Miguel Ángel. *Cómo curan los alimentos: alimentos que pueden ayudar a mantener la salud, cuáles son las claves de una correcta nutrición*. Barcelona: RBA Libros, S.A. 2000.
- Barnard, Neal. *Alimentos que combaten el dolor*. Barcelona: Paidós. 1999.
- Bender, Arnold E. *Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos*. Zaragoza: Acibia DL 1994.
- Bhajan, Yogi. *El poder curativo de los alimentos*. México: Diana. 2006.
- Cerdeño, Víctor J. Martín. Consumo de vino en España. Distribución y Consumo, Vol 2, 2013. Universidad Complutense de Madrid
- Gary Curhan, M.D., Sc.D., professor, medicine, Harvard Medical School and Harvard School of Public Health, Boston; Tapan Mehta, M.D., renal fellow, University of Colorado Denver, Anschutz Medical Center, Aurora; April 23, 2014, National Kidney Foundation meeting, Las Vegas. HealthDay.
- GeyKF, et al. *Inverse correlation between plasma vitamin E and mortality form ischemic hert disease in cross-cultural epidemiology*. Am J ClinNutri 1991; 53:326S-34S.
- Gorman, David O. *A tu salud los sorprendentes efectos preventivos y terapéuticos del vino*. Málaga: Sirio Editorial S.A. 2003.
- Kelly Tracey. *50 remedios naturales para aliviar el resfriado*. Barcelona: Parramón. 2002.
- Leighton, F., Urquiaga, I. *Polifenoles del vino y salud humana*. Dpto de Biología Celular y Molecular. Facultad de Ciencias Biológicas. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- López, Sandra Rebolo. *Estudio de la composición polifenólica de vinos tintos gallegos con D.O.: Ribeiro, Valedorras y Ribeira Sacra*. Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Universidad de Santiago de Compostela, Facultad de Ciencias, Campus de Lugo. 2007
- Uhlemayr, Úrsula. *Remedios de siempre: envolturas, baños, emplastes...* Barcelona: Integral. 1999.
- Zamora, Fernando Marín. *Elaboración y crianza del vino tinto: aspectos científicos y prácticos*. AMV Ediciones y Mundi-Prensa (2003).

Zamora, Manuela. *1000 consejos de la Botica Medieval*. Madrid: Servilibro. 2001.

4.8 Webgrafía

Méndez, Andreína: *Remedios caseros para el colesterol*. Mis remedios caseros. [en línea].

Dirección URL: <http://www.mis-remedios-caseros.com/colesterol.htm>
[consulta el 08/06/2014].

Ojeda, Hernán. *Los compuestos fenólicos de la uva*. Revista Enología N°4, Año IV
Septiembre-Octubre 2007. Dirección URL:

http://www.revistaenologia.com/pdf/n22_ENO_Compuestos_Fenolicos_Ojeda_.pdf
[consulta el 05/06/2014].

Ortiz, Pilar Muñiz. *Efectos saludables del vino y de los subproductos de vinificación*.
[en línea]. Acenología, Revista de Enología Científica y Profesional, Rubes Editorial,
29/04/2014.

http://www.acenologia.com/cienciaytecnologia/salud_cultura_vino_cienc0414.htm

s/a, *Diccionario del vino*

<http://www.diccionariodelvino.com/>[consulta el 16/06/2014].

s/a, *El estudio MONICA o la relación entre antioxidantes y el riesgo de enfermedad coronaria*.

http://www.saludpr.com/estudio_monica_relacion_antioxi_y_enf_coronaria.htm[consult
a el 28/04/2014].

s/a, *El Mercado del vino: evolución y tendencias*. Organización Internacional de la Viña
y el Vino, 13/05/2014.

http://www.oiv.int/oiv/info/es_press_conference_may_2014[consulta el 25/07/2014].

s/a, *¿Es bueno el vino para el corazón?* 20/09/2011

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2265-vino-bueno-corazon.html>[consulta el 15/04/2014].

s/a, *Las propiedades del vino*

<http://cataswinebar.tripod.com/propiedades.htm>[consulta el 25/07/2014].

s/a, *Principales propiedades del vino*

http://www.clubplaneta.com.mx/bar/principales_propiedades_del_vino.htm[consulta el
20/05/2014].

s/a, *Propiedades del vino*

<http://www.botanical-online.com/medicinalesvino.htm>[consulta el 15/04/2014].

s/a, *¿Qué son y para qué sirven los taninos del vino tinto?*

<http://www.vinetur.com/2013083013208/que-son-y-para-que-sirven-los-taninos-del-vino-tinto.html#>[consulta el 16/06/2014].

s/a, *Romero (RosmarinusOfficinales L.)*. YerbaSana.cl. 2013
<http://yerbasana.cl/?a=788>[consulta el 04/06/2014].

s/a, *Vinos: vino tinto y vino blanco, vinos de toronjil, de valeriana, de lúpulo, de romero, de ajeno, de centauro menor, de pepsina, de ajo*.
http://www.canal-medicina.com/curas_naturales/vino_remedios_caseros_01.htm[consulta el 02/07/2014].

Sanz, Elena. *Cuatro beneficios de beber vino que deberías conocer*. Revista Muy Interesante, [en línea]. Madrid, España, 24/04/2013.
Dirección URL: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/cuatro-beneficios-de-beber-vino-que-deberias-conocer-471366785231>
[consulta el 05/06/2014].

Vélez, Laura. *Los beneficios del vino en la menopausia*, [en línea], 01/01/2014.
<http://www.diariofemenino.com/articulos/salud/menopausia/los-beneficios-del-vino-en-la-menopausia/>
[consulta el 28/04/2014].