

Día Mundial del Ictus

La dieta mediterránea y el consumo moderado de vino mejoran la salud cerebral



Descarga fotografía en alta [aquí](#)

- ❖ **El vino, el aceite de oliva virgen extra, el café y las nueces, la fórmula secreta para prevenir el ictus**

Madrid, 29 de octubre de 2018.- Las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares son los problemas más importantes de salud pública en las sociedades modernas. Incluso el infarto cerebral, conocido como **ictus, se ha convertido en la principal causa de muerte entre las españolas**, por encima del cáncer de mama, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE). Coincidiendo con el Día Mundial del Ictus, el 29 de octubre, cabe recordar que a pesar de que las investigaciones científicas han conseguido reducir considerablemente la mortandad y las consecuencias irreversibles de estas dos patologías, lo cierto es que **la prevención es la mejor arma para combatir el deterioro de nuestro cerebro.**

La Sociedad Española de Neurología (SEN) defiende el uso de la palabra ictus para referirse a todo tipo de patología cerebrovascular aguda, ya

se trate de una obstrucción brusca de un vaso sanguíneo cerebral, la rotura de este o ambas.

Para prevenir la patología, expertos recomiendan realizar actividad física de forma regular, controlar el peso, la presión arterial, el azúcar en sangre y el colesterol, no fumar y llevar una dieta rica y saludable. De hecho, muchos estudios están corroborando que la dieta mediterránea, que contempla un consumo moderado de vino, mejora nuestras funciones cognitivas, a pesar del desgaste natural, debido a la gran cantidad de agentes antiinflamatorios y antioxidantes que contiene. En 2013 se llegaron a conclusiones tan contundentes como que la Dieta Mediterránea reduce en un 30% el riesgo de sufrir un infarto de miocardio, un ictus o de morir por una causa cardiovascular¹.

Además, en el caso del vino en el contexto de la dieta mediterránea, la elevada presencia de antioxidantes en su composición reduce la inflamación, impiden que las arterias se endurezcan e inhiben la coagulación, lo que mejoraría el riego sanguíneo. También se ha demostrado que los polifenoles, presentes en esta bebida, son muy buenos para mejorar positivamente la cognición de nuestro cerebro y conseguir mejorar nuestro estado de ánimo y, en consecuencia, reducir la angustia, la ansiedad y la posibilidad de sufrir depresiones.

Ante este escenario, el **Dr. Ramón Estruch**, consultor de Medicina Interna del Clínic de Barcelona afirma que *“en los ensayos de alimentación aleatorios, como el ensayo PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) tras analizar la pauta nutricional de la Dieta Mediterránea, observamos que los participantes con baja incidencia de las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares eran aquellos que seguían una dieta mediterránea (que incluye el consumo moderado de vino, por lo que presentaron una menor incidencia de ictus. También aquellos con mayor consumo de aceite de oliva virgen extra, café, vino y nueces, todos ellos alimentos muy ricos en polifenoles, mostraban menor deterioro cognitivo que aquellos que no consumían estos alimentos. Además, el consumo moderado de alcohol, por sí mismo, también actúa como factor protector a través de diferentes mecanismos”*

¹ Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. N Engl J Med. Año 2013

Sobre OIVE

La Interprofesional del Vino de España (OIVE) es una Organización sin ánimo de lucro que agrupa a las entidades representativas de la cadena de valor del sector vitivinícola español. Se constituye como un instrumento al servicio del sector para atajar las debilidades del sector a través de la unión y el trabajo conjunto de los diferentes agentes que la forman. www.interprofesionaldelvino.es

