

Los beneficios del vino



El vino tiene propiedades que le permiten proteger el corazón.



No beber más de una copa diaria de vino.

Está comprobado que el consumo moderado de vino es saludable, protege el corazón y resulta positivo para la salud neuronal y ósea. A continuación algunas buenas recomendaciones sobre el consumo del vino:

- Los polifenoles del vino tienen propiedades anticancerígenas.
- El vino aporta beneficios antiinflamatorios y anti envejecimiento y previene problemas gástricos.
- También mejora la respuesta inmunitaria ante ciertas enfermedades infecciosas y aumenta las defensas.
- Se aconseja no beber más de una copa diaria para las mujeres y dos para los hombres.

Pese a sus beneficios es importante controlar el abuso del alcohol y su dependencia. Una o dos copas al día resulta muy conveniente porque aumenta el nivel sanguíneo del colesterol bueno y suma sus propiedades antioxidantes.

