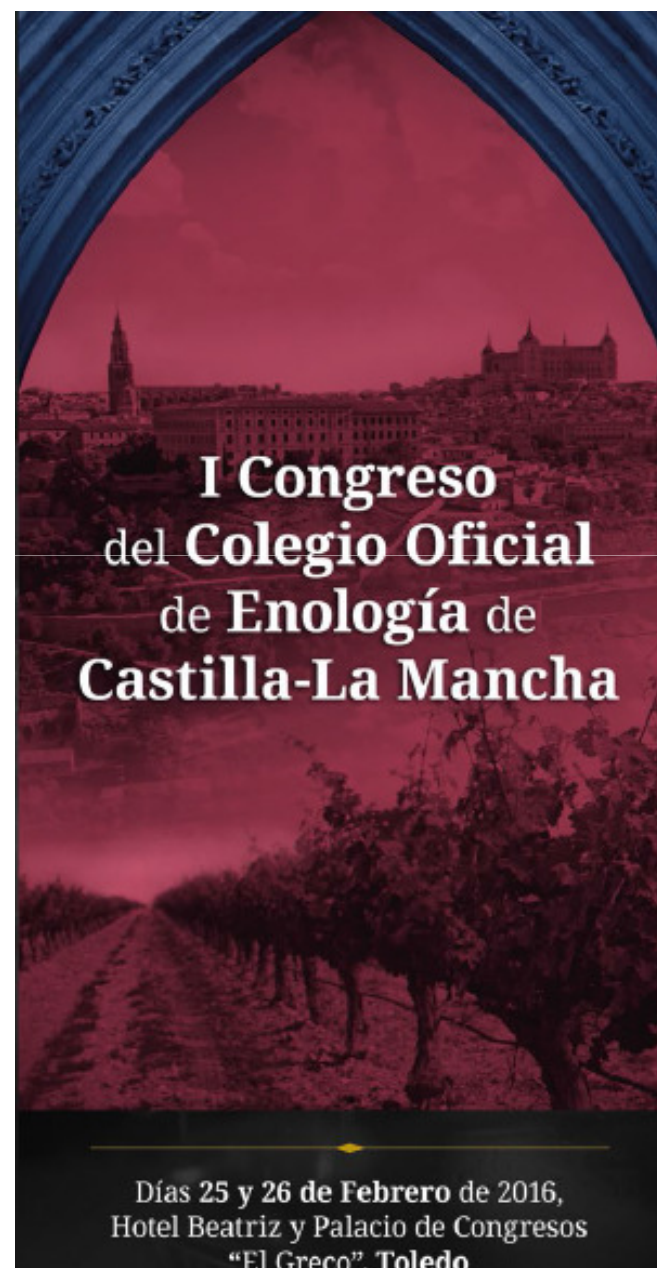


Beneficios en la salud cardiovascular del consumo moderado de vino



Dra. Petra Sanz Mayordomo
Cardióloga
H. Rey Juan Carlos de Móstoles
H. Infanta Elena de Valdemoro



Beneficios del consumo moderado de vino en la salud cardiovascular

- Cuales son las enfermedades cardiovasculares
- Factores de riesgo cardiovascular
- Formación de la arteriosclerosis
- Mecanismos de los beneficios del vino
- Estudios que han demostrado beneficios
- Efectos no deseados del alcohol
- Recomendaciones de consumo

Beneficios del consumo moderado de vino en la salud cardiovascular

- Cuales son las enfermedades cardiovasculares
- Factores de riesgo cardiovascular
- Formación de la arteriosclerosis
- Mecanismos de los beneficios del vino
- Estudios que han demostrado beneficios
- Efectos no deseados del alcohol
- Recomendaciones de consumo

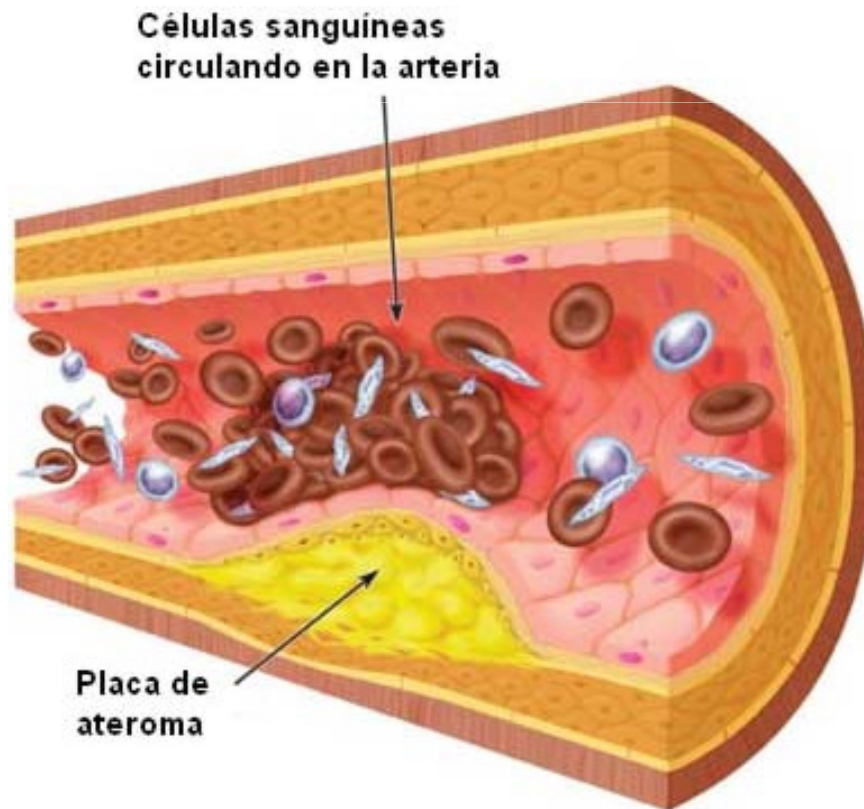
Las Enfermedades Cardiovasculares

- Incluyen todas las alteraciones de:
corazón
arterias y venas.
- Son la **primera causa de muerte** en todo el mundo.
- Se pueden **prevenir** y **controlar**.



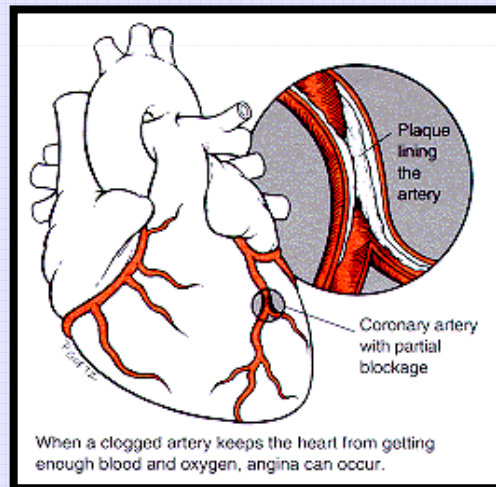
¿Por qué se producen las Enf. Cardiovasculares?

La mayoría de las **Enf. Cardiovasculares** son debidas al envejecimiento progresivo de las arterias por **aterosclerosis** que provoca la obstrucción del flujo de las arterias.

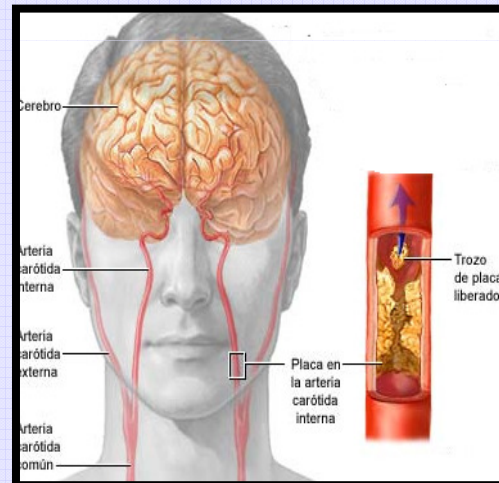


¿Cómo se manifiestan las enf. cardiovasculares?

C. isquémica



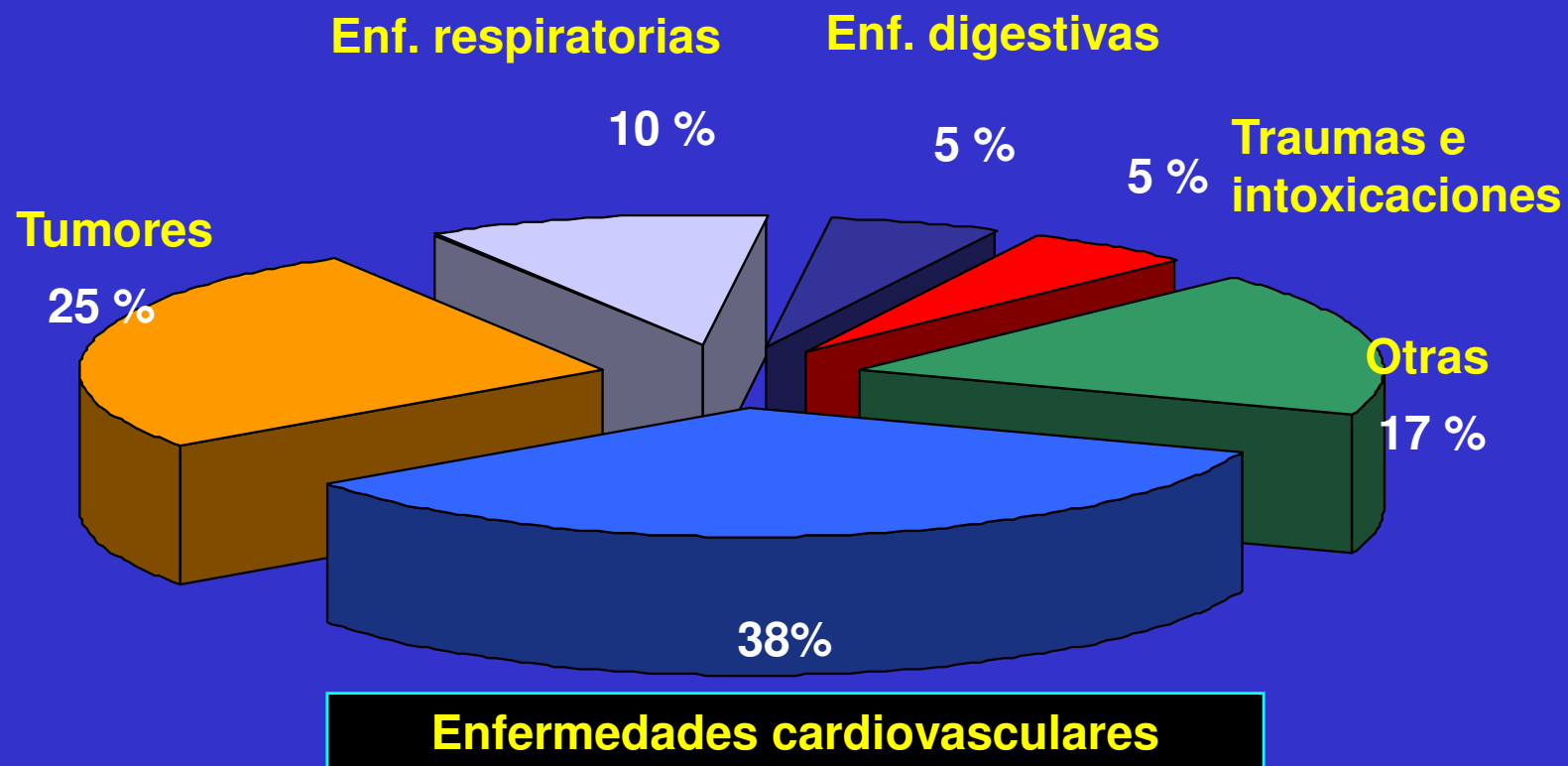
Enf Cerebrovascular



Enf. vascular



Causas de mortalidad en España



Beneficios del consumo moderado de vino en la salud cardiovascular

- Cuales son las enfermedades cardiovasculares
- Factores de riesgo cardiovascular
- Formación de la arteriosclerosis
- Mecanismos de los beneficios del vino
- Estudios que han demostrado beneficios
- Efectos no deseados del alcohol
- Recomendaciones de consumo

Factores de Riesgo para tener una enf. Cardiovascular:

¿Qué factores de riesgo conocemos?

Tabaquismo

Hipertensión

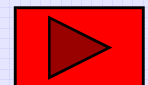
Diabetes

Hipercolesterolemia

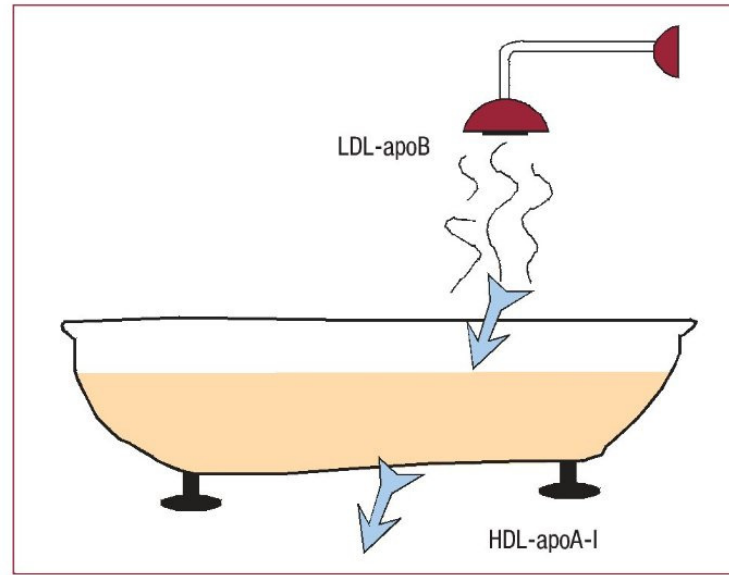
Obesidad

Sedentarismo

Estrés



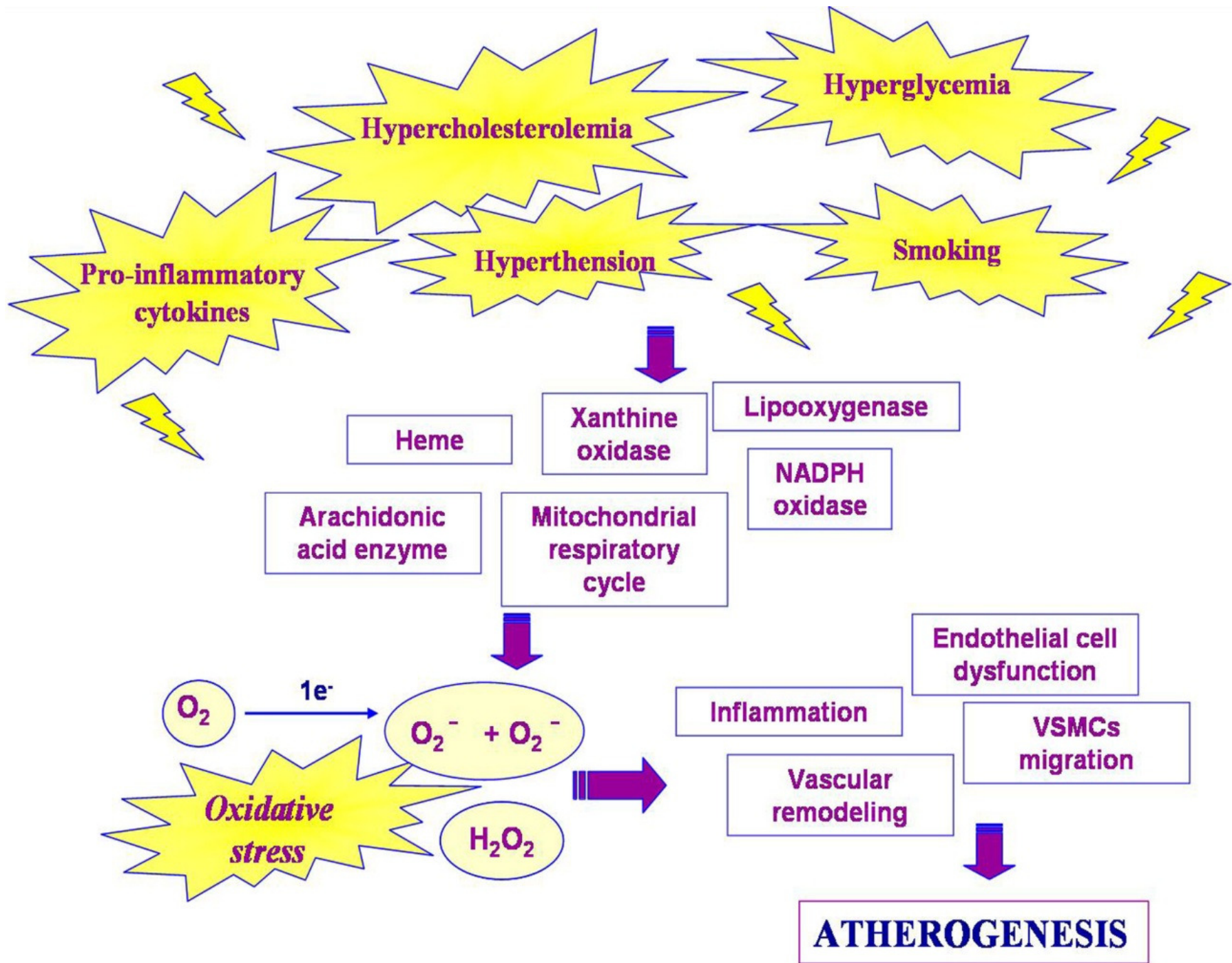
TIPOS DE COLESTEROL



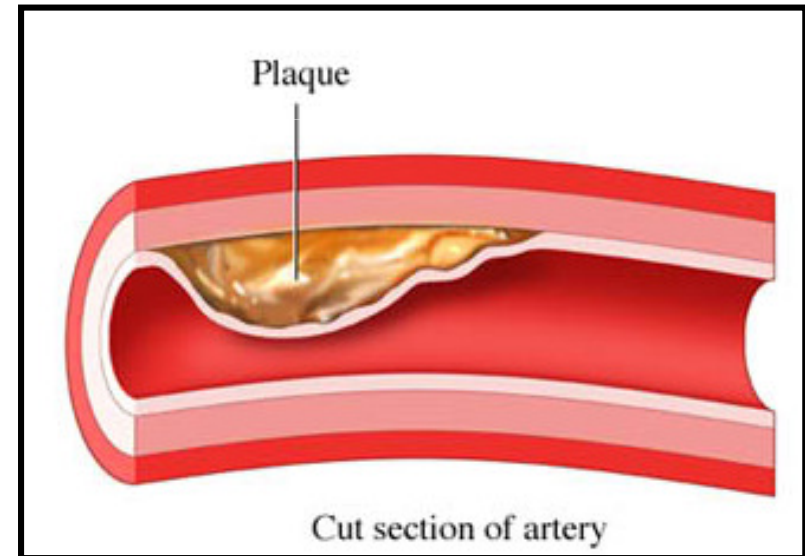
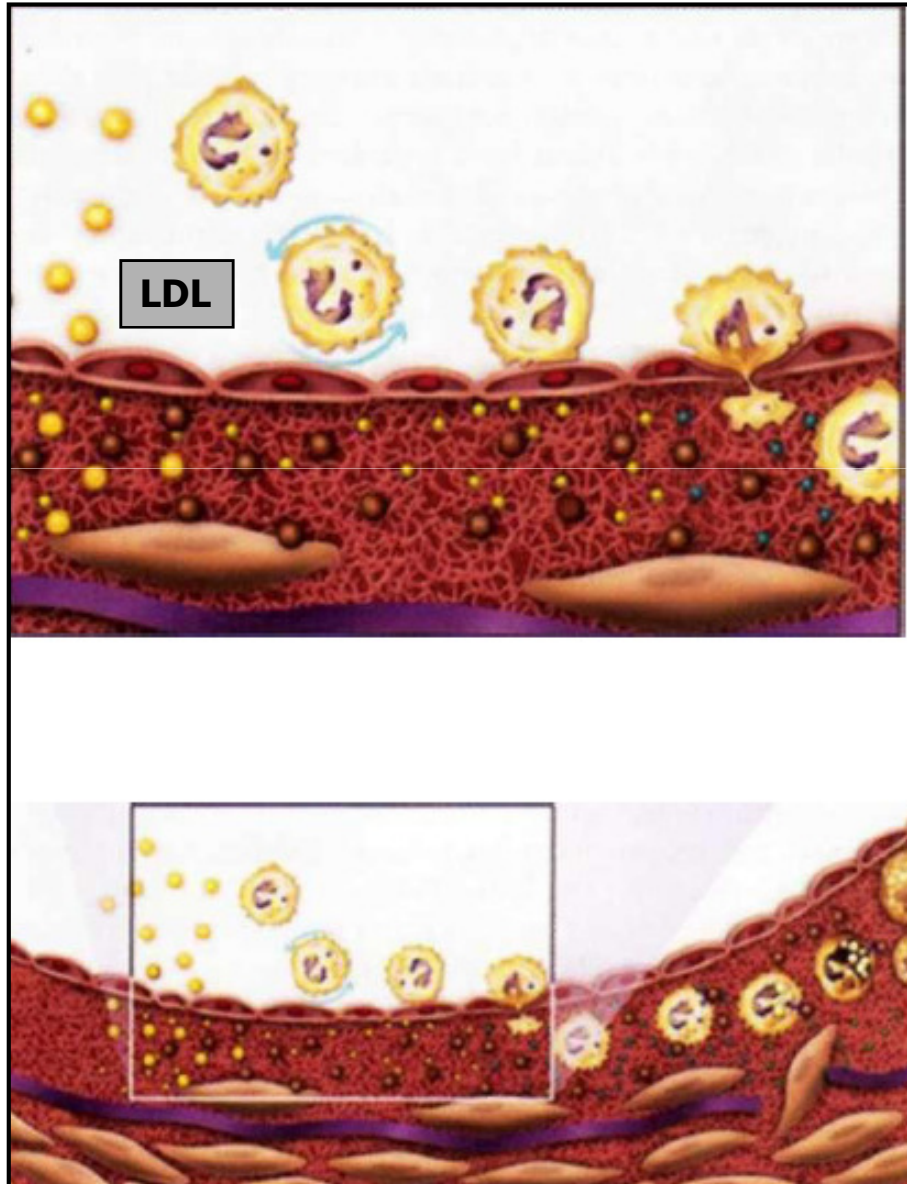
1. **Colesterol LDL (malo):** es el colesterol que se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma.
2. **Colesterol HDL (bueno):** es el colesterol que transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.

Beneficios del consumo moderado de vino en la salud cardiovascular

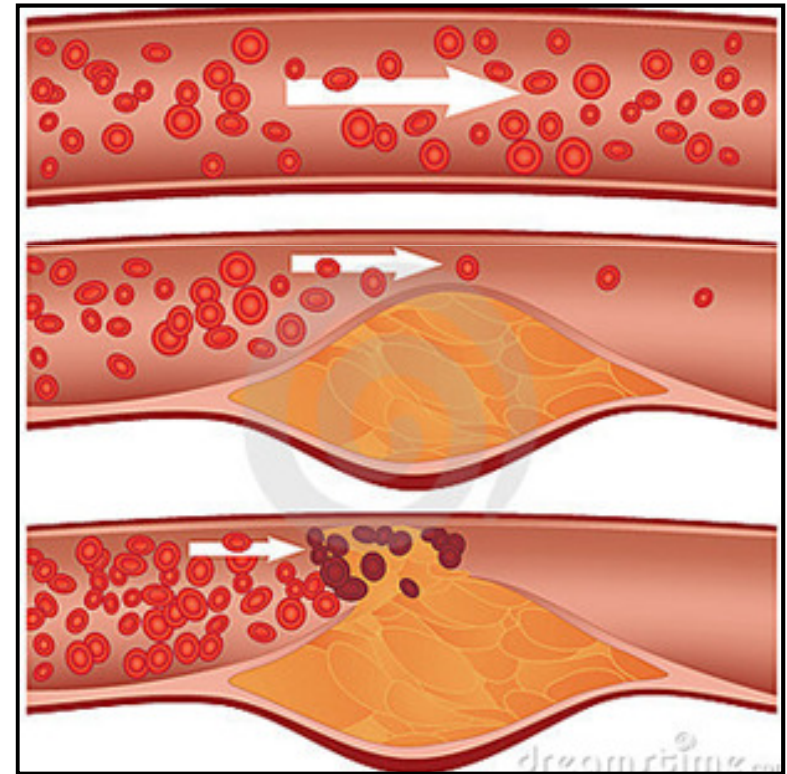
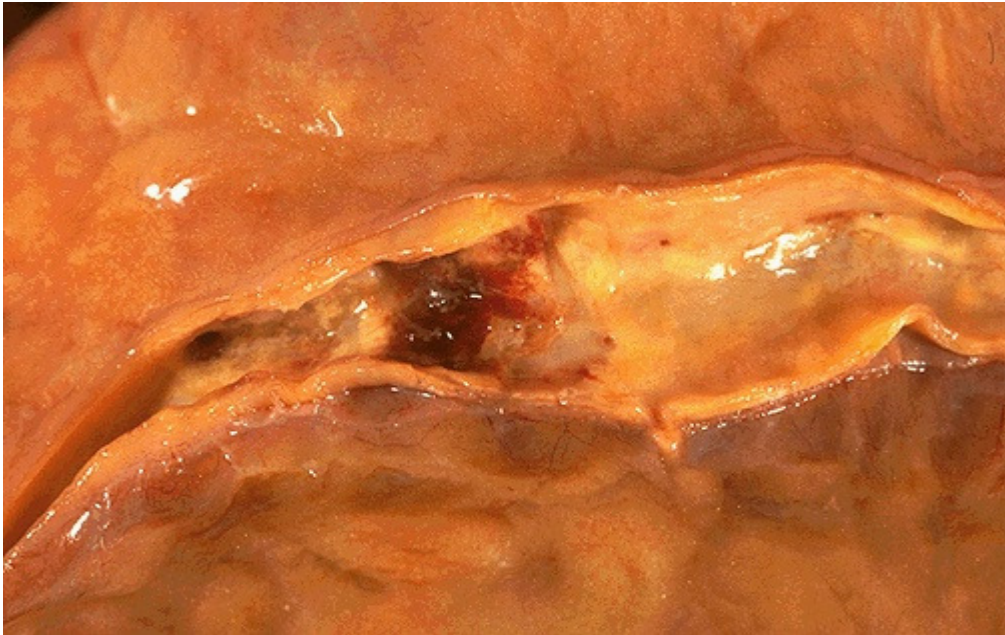
- Cuales son las enfermedades cardiovasculares
- Factores de riesgo cardiovascular
- **Formación de la arteriosclerosis**
- Mecanismos de los beneficios del vino
- Estudios que han demostrado beneficios
- Efectos no deseados del alcohol
- Recomendaciones de consumo



Formación de la placa de ateroma



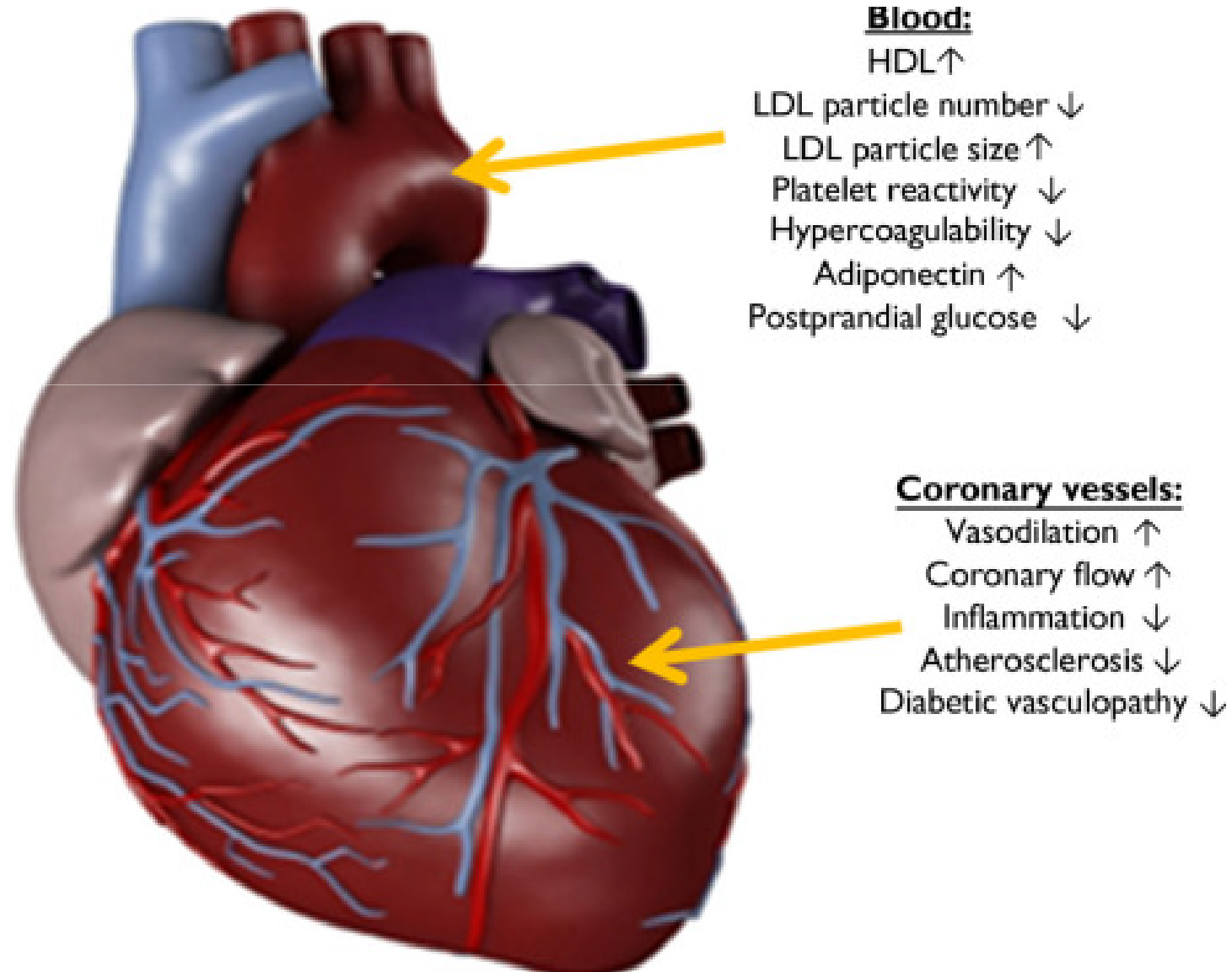
Rotura de una placa de ateroma: trombo



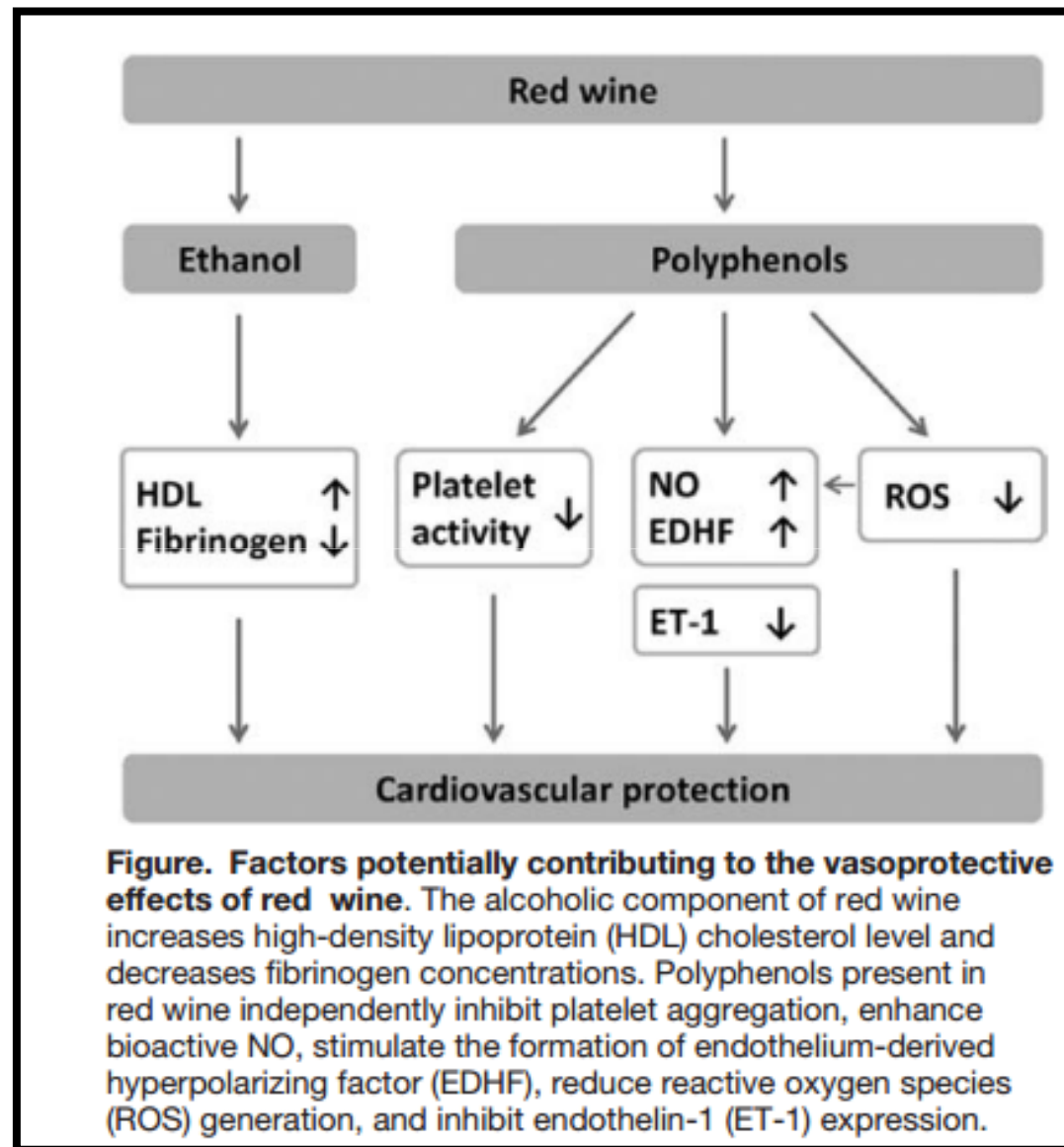
Beneficios del consumo moderado de vino en la salud cardiovascular

- Cuales son las enfermedades cardiovasculares
- Factores de riesgo cardiovascular
- Formación de la arteriosclerosis
- **Mecanismos de los beneficios del vino**
- Estudios que han demostrado beneficios
- Efectos no deseados del alcohol
- Recomendaciones a nuestros pacientes

Potenciales mecanismos de protección cardiovascular asociada al consumo moderado de alcohol

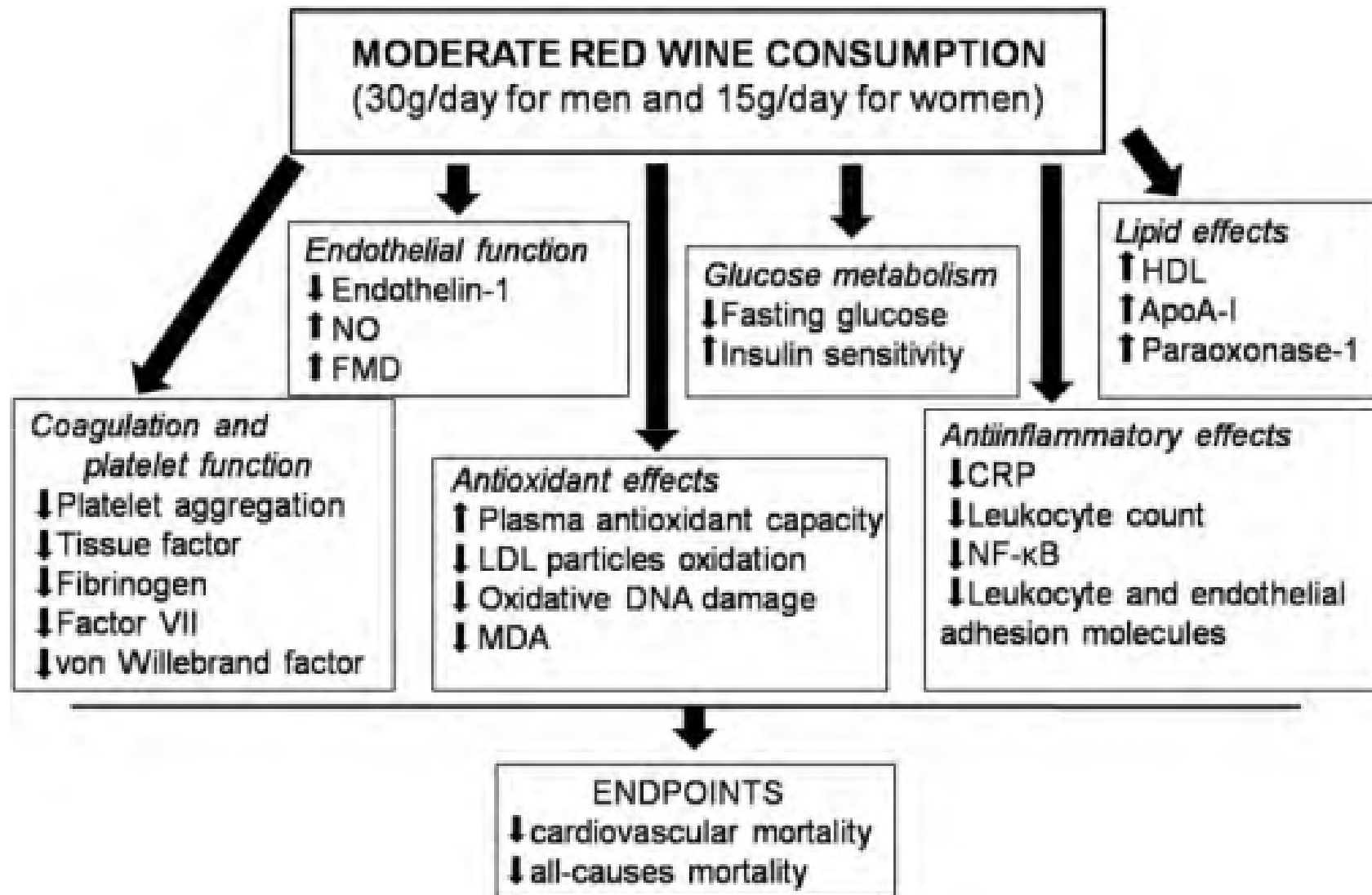


BENEFICIOS del VINO en la salud Cardiovascular

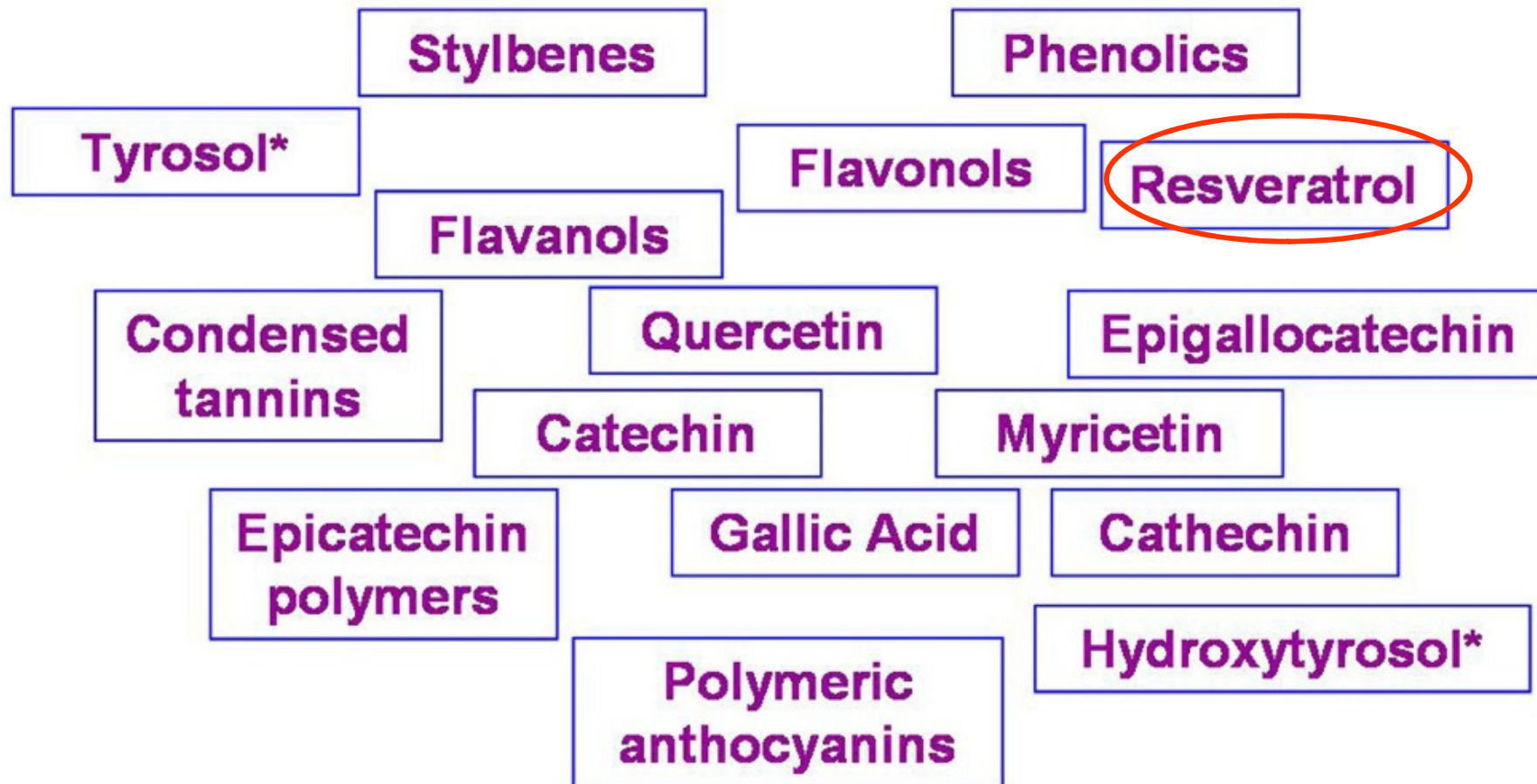


Resveratrol

BENEFICIOS del VINO en la salud Cardiovascular



*Main polyphenols in wine. * Polyphenols contained only in white wine*



RESVERATROL



↓ LDL oxidation and uptake

↑ HDL

↓ Lipogenesis

↑ Lipolysis

↓ Vasocostrictors

↑ Vasodilators

↓ ROS

↑ Anti-oxidants

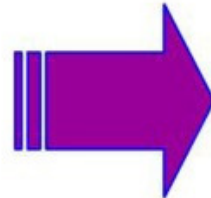


↓ Oxidative stress

↓ Platelet aggregation

↓ Endothelial dysfunction

↓ Inflammation



ATHEROPROTECTION

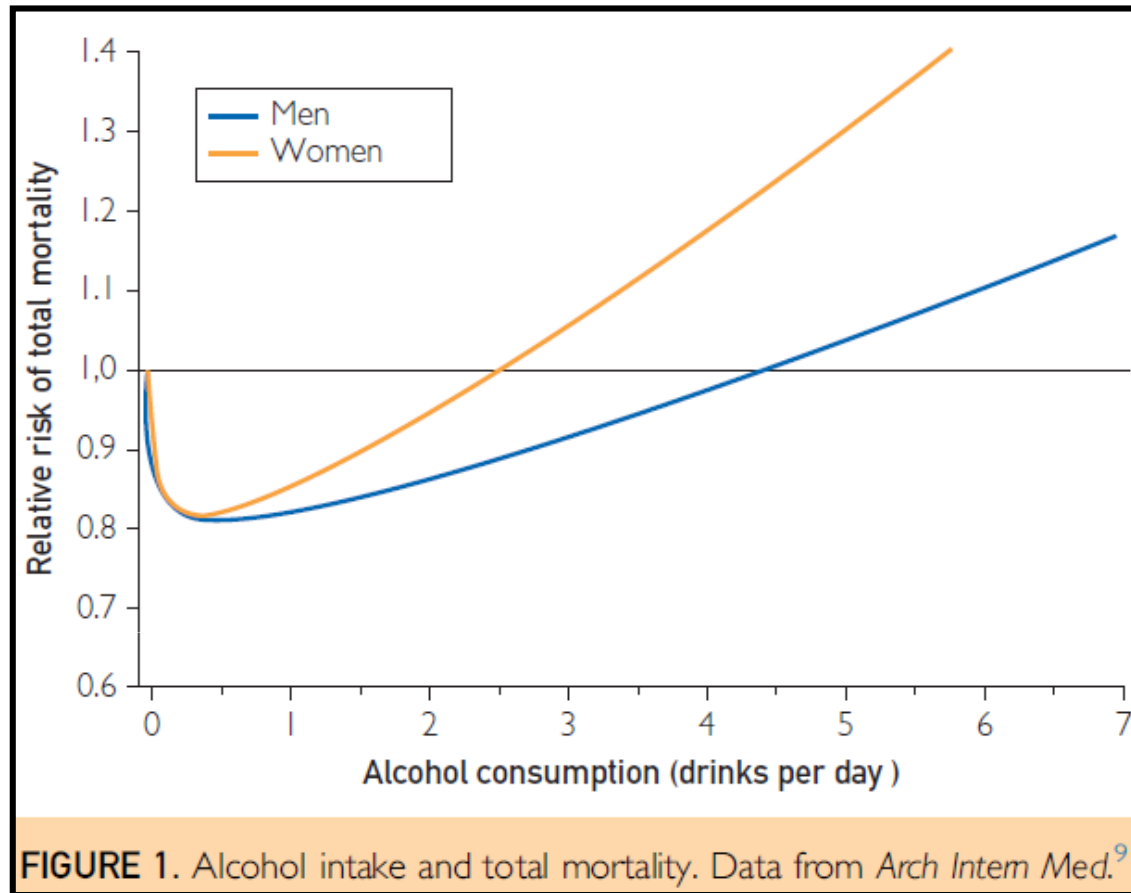


ATHEROSCLEROSIS

Beneficios del consumo moderado de vino en la salud cardiovascular

- Cuales son las enfermedades cardiovasculares
- Factores de riesgo cardiovascular
- Formación de la arteriosclerosis
- Mecanismos de los beneficios del vino
- Estudios que han demostrado beneficios
- Efectos no deseados del alcohol
- Recomendaciones de consumo

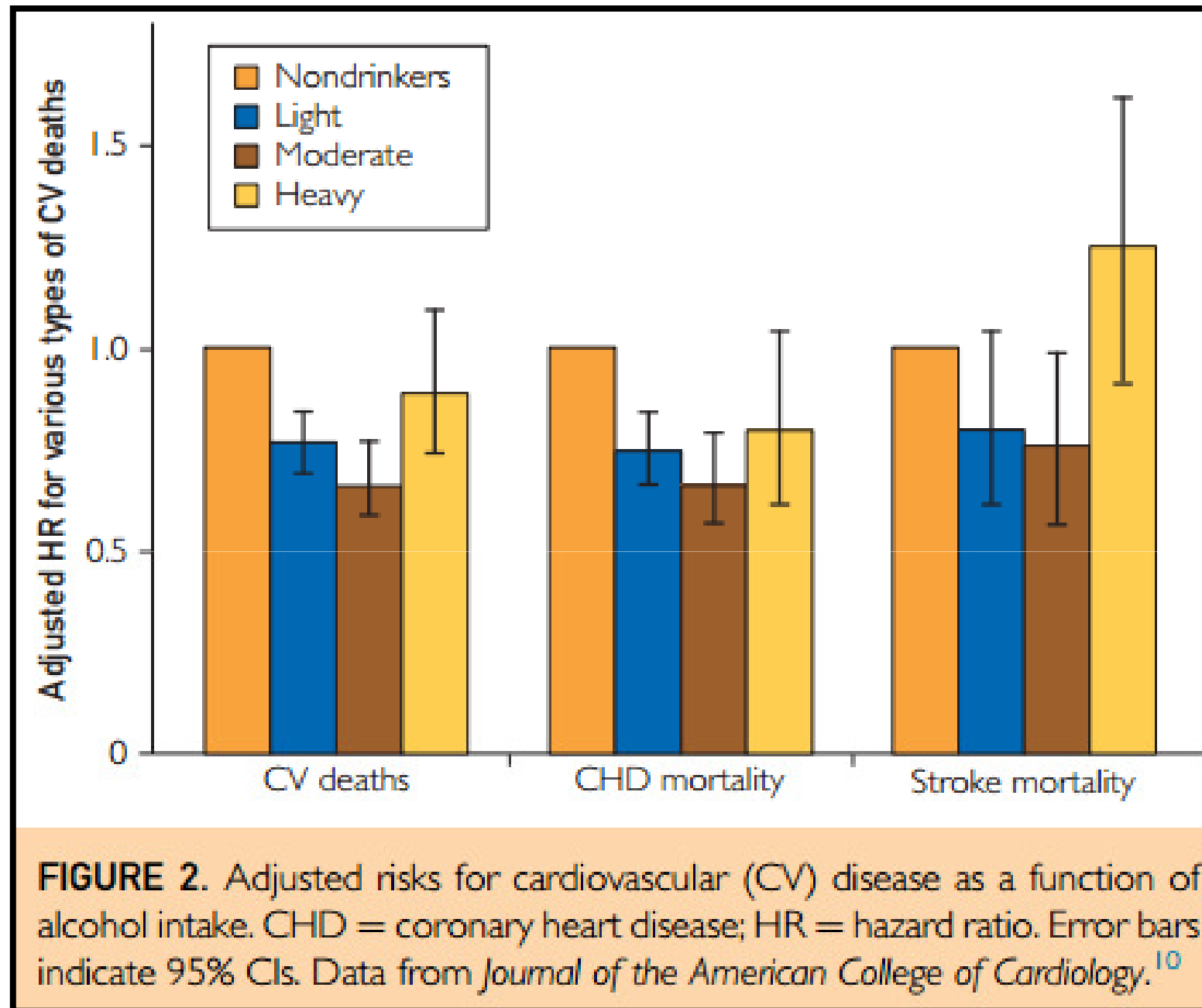
**BENEFICIOS DEL CONSUMO
MODERADO DE ALCOHOL EN
PREVENCIÓN PRIMARIA**



En mujeres: 1 bebida/día
En Hombres: 2 bebidas/día

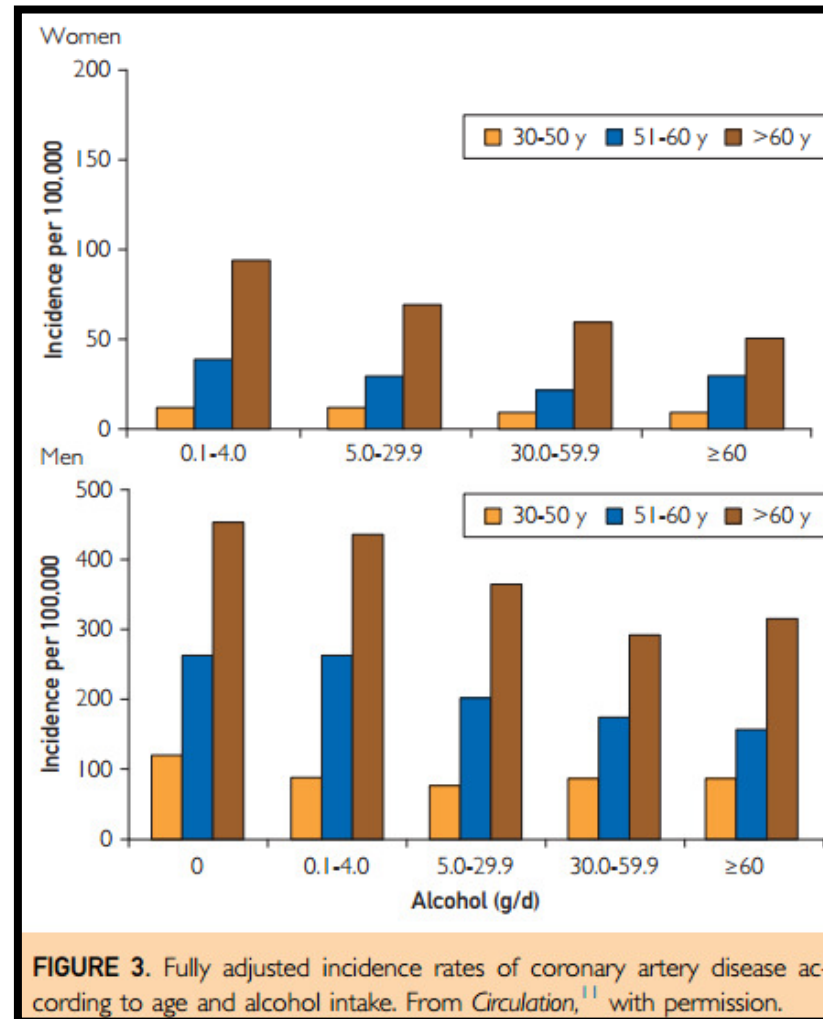
Estudios observacionales han demostrado que consumo de cantidades moderadas de alcohol (10 a 30 g al día), reduce la mortalidad cardiovascular

Alcohol dosing and total mortality in men and women: an updated meta-analysis of 34 prospective studies. Arch Intern Med. 2006;166: 2437–2445



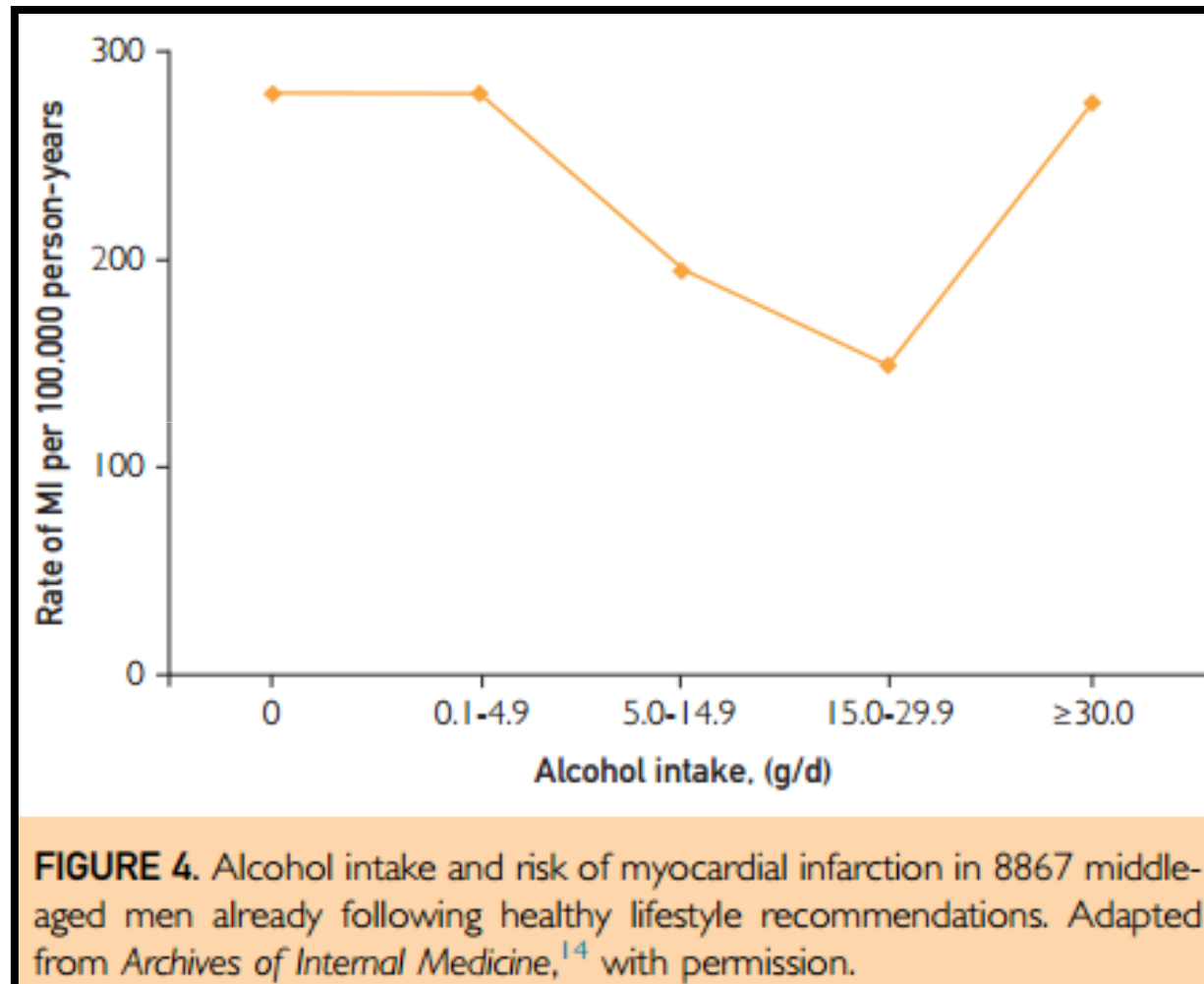
Alcohol consumption and cardiovascular mortality among U.S. adults, 1987 to 2002.
J Am Coll Cardiol. 2010; 55: 1328–1335

El beneficio es mayor en mediana edad y adultos



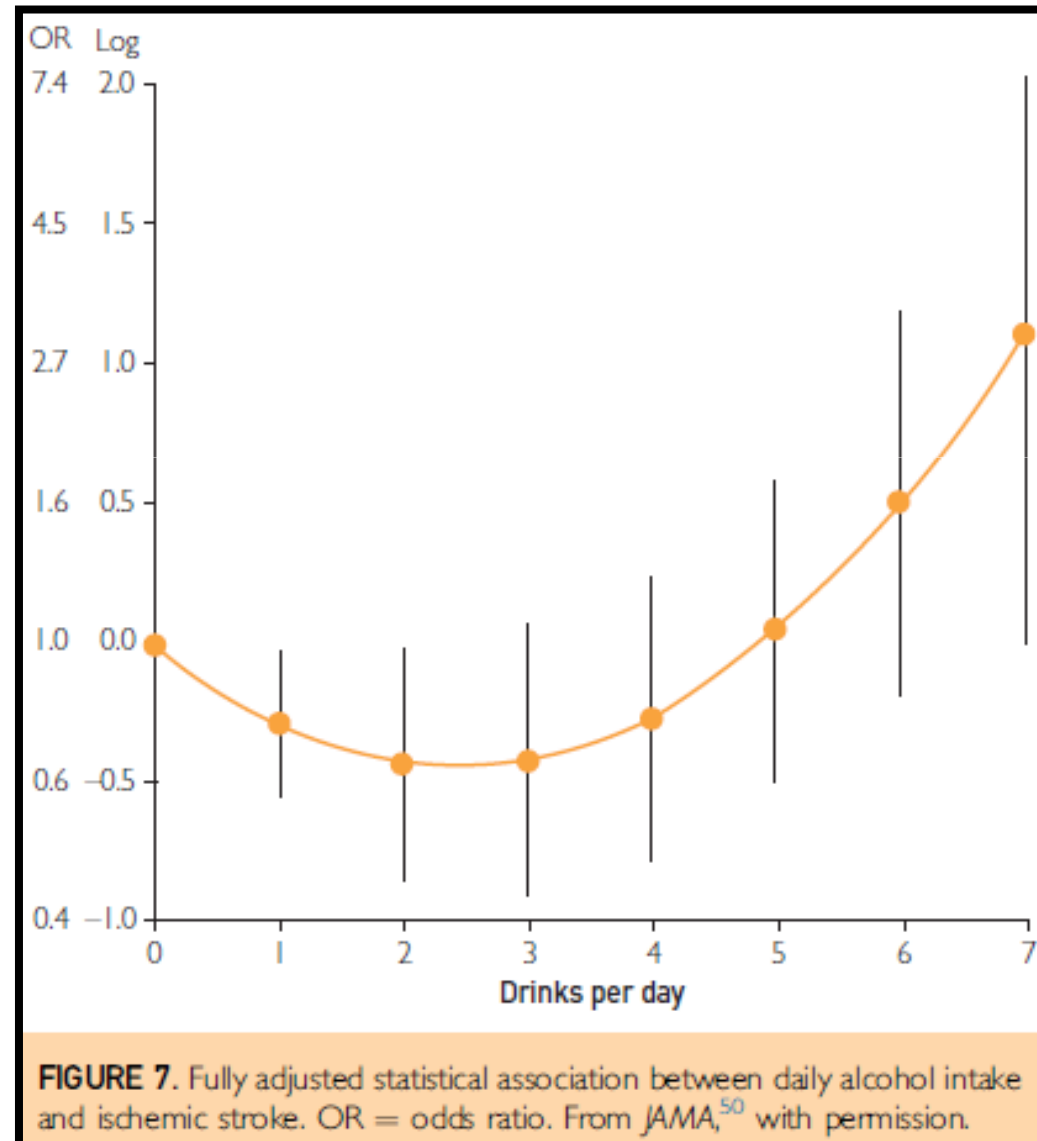
Alcohol intake and risk of coronary heart disease in younger, middle-aged, and older adults. Circulation. 2010; 121: 1589–1597

Disminución del riesgo de infarto de miocardio en personas de bajo riesgo CV



Alcohol consumption and risk for coronary heart disease in men with healthy lifestyles. Arch Intern Med. 2006; 166: 2145–2150

Disminuye el riesgo de ICTUS



Disminuye el riesgo de DIABETES

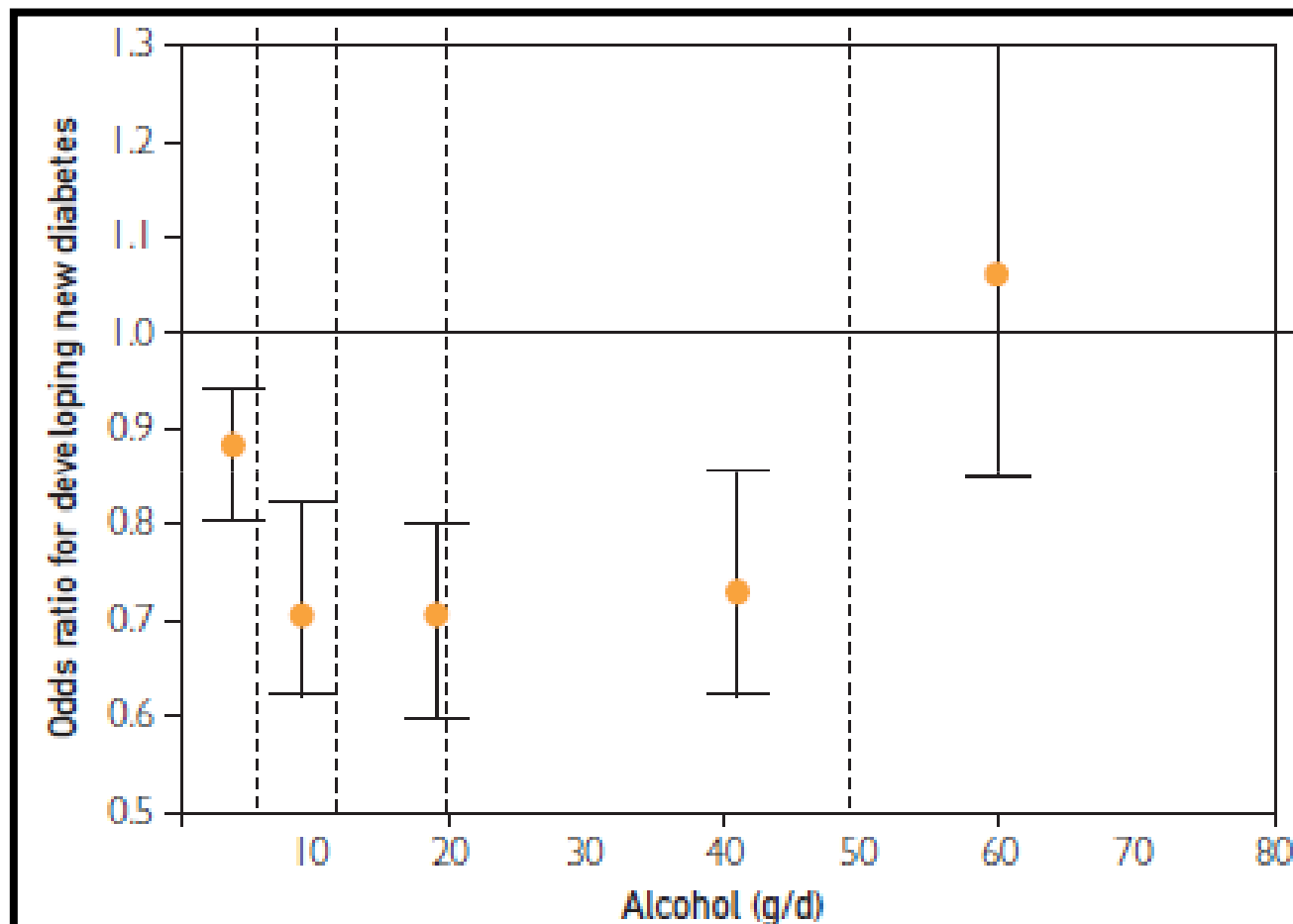


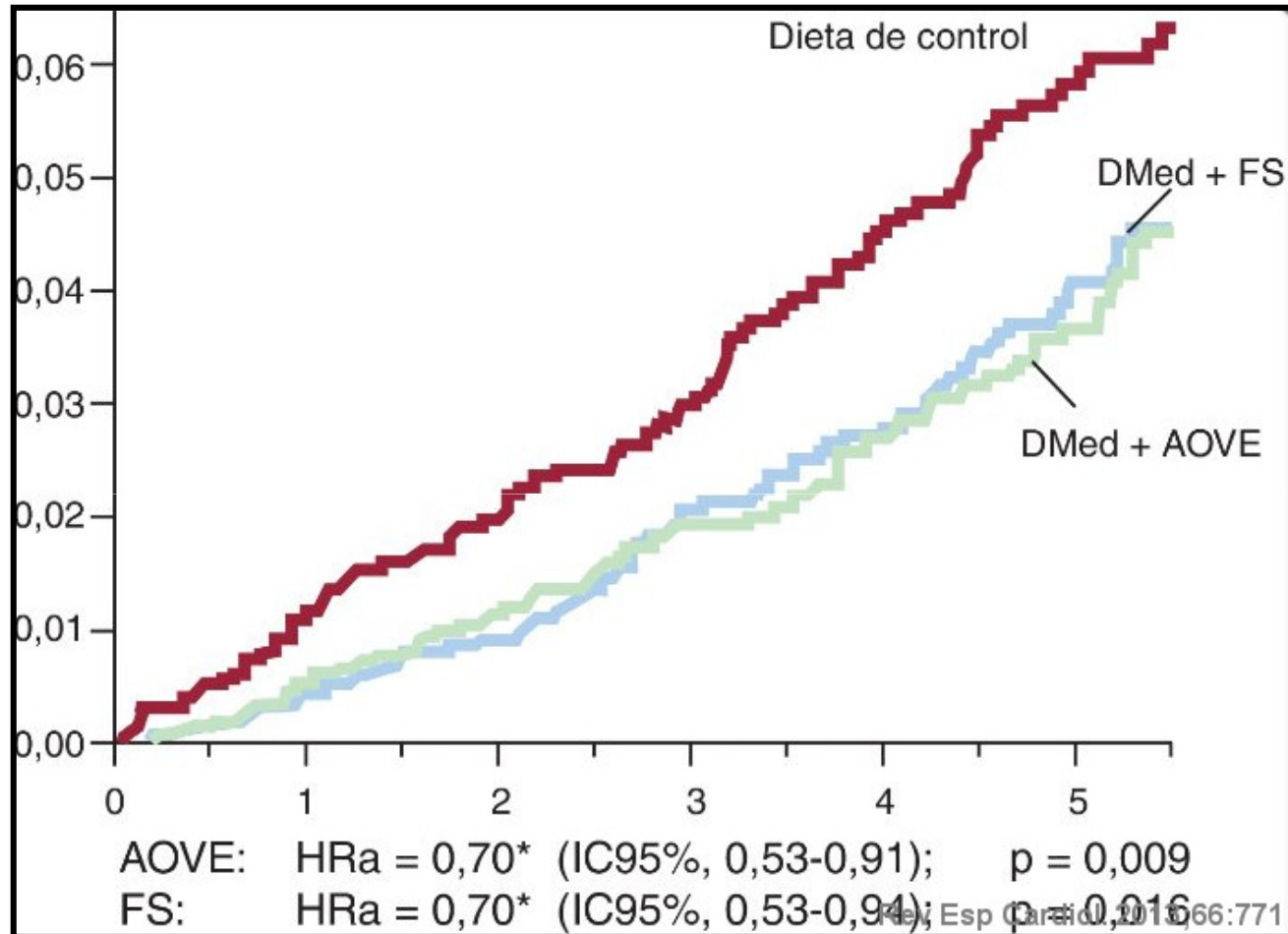
FIGURE 8. Alcohol intake and incidence of new-onset type 2 diabetes mellitus. Error bars indicate 95% CI. From *Journal of the American College of Cardiology*.⁵

Ensayo PREDIMED

Características de la **Dieta mediterránea** son:

- a)** alto consumo de grasas (incluso superior al 40% de la energía total), principalmente en forma de aceite de oliva
- b)** elevado consumo de cereales no refinados, fruta, verdura, legumbres y frutos secos
- c)** consumo moderado-alto de pescado
- d)** consumo moderado-bajo de carne blanca (aves y conejo) y productos lácteos, principalmente en forma de yogur o queso fresco
- e)** bajo consumo de carne roja y productos derivados de la carne
- f) consumo moderado de vino con las comidas**

Ensayo PREDIMED



- 7.447 participantes
- 3 ó más FRCV ó DM

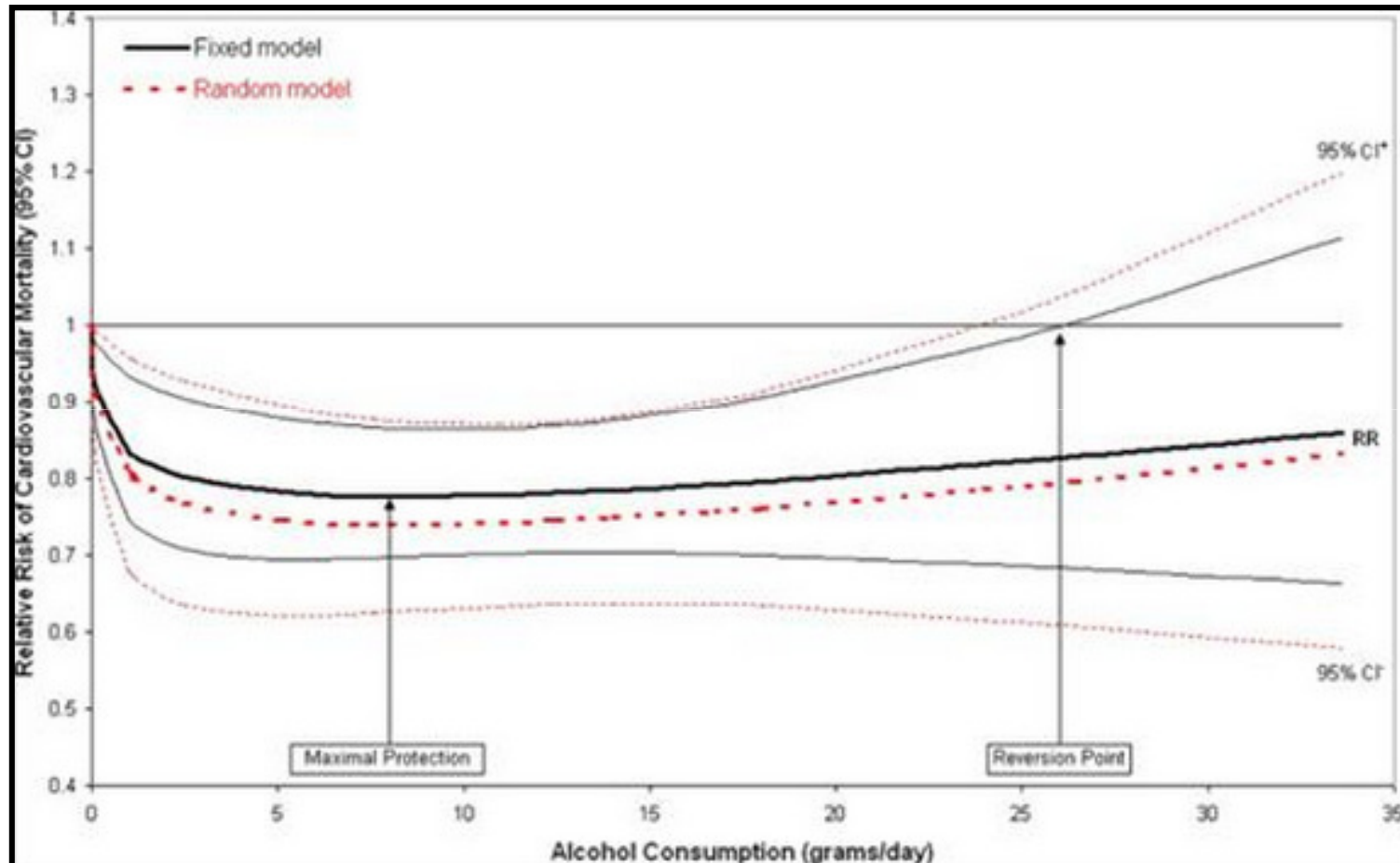
3 grupos

- 1) DMed supl. con aceite de oliva virgen extra
- 2) DMed supl. con frutos secos
- 3) DBG

Reducción del RR de complicaciones cardiovasculares de un 30%

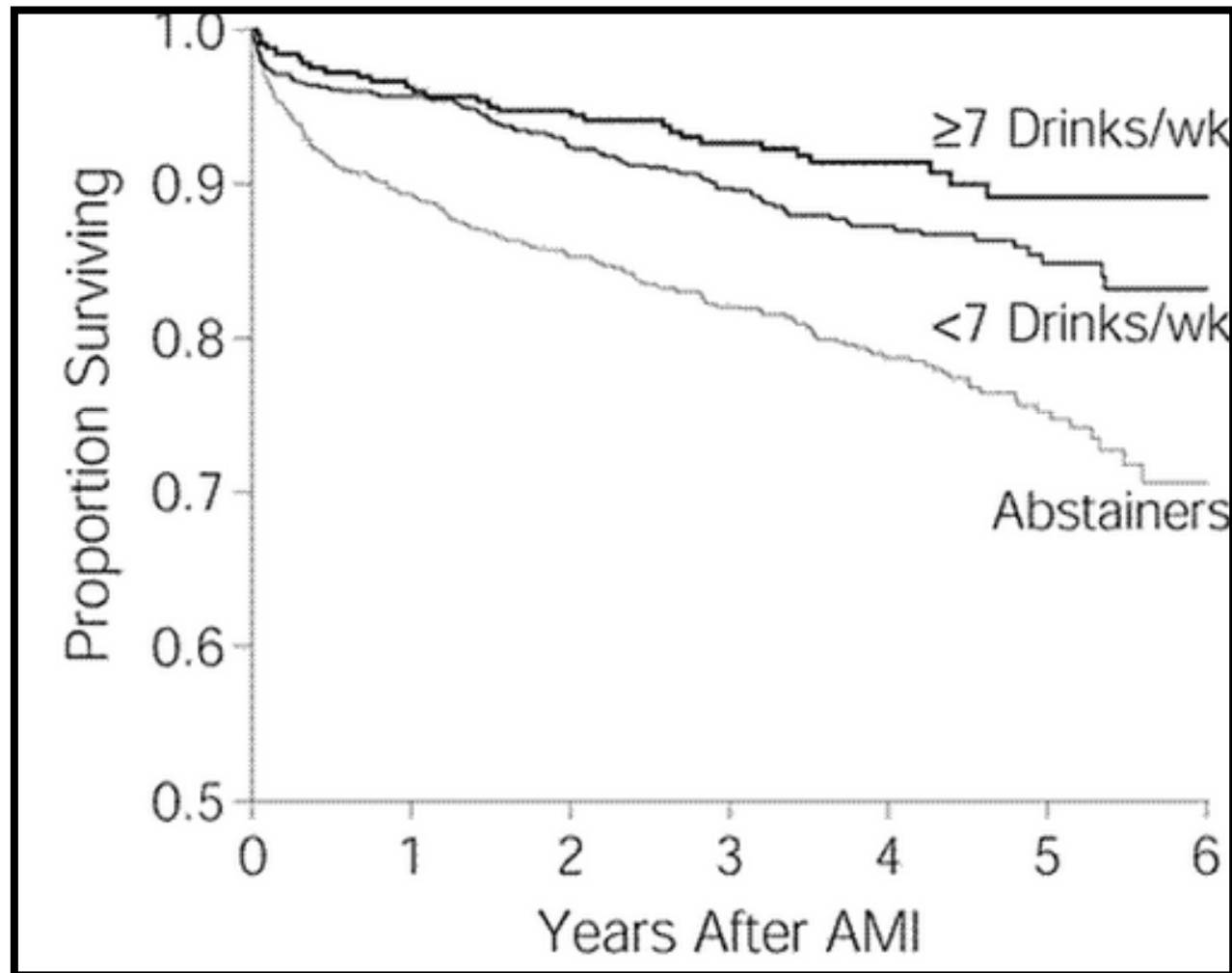
**BENEFICIOS DEL CONSUMO
MODERADO DE ALCOHOL EN
PREVENCIÓN SECUNDARIA**

Disminución de la mortalidad CV en pacientes con enfermedad. CV



Alcohol consumption and mortality in patients with cardiovascular disease: a meta-analysis. J Am Coll Cardiol. 2010; 55: 1339–1347

Beneficios en pacientes después del infarto



Prior alcohol consumption and mortality following acute myocardial infarction. JAMA. 2001; 285: 1965–1970

Resumen de los estudios sobre el beneficio del consumo moderado de vino en la salud cardiovascular

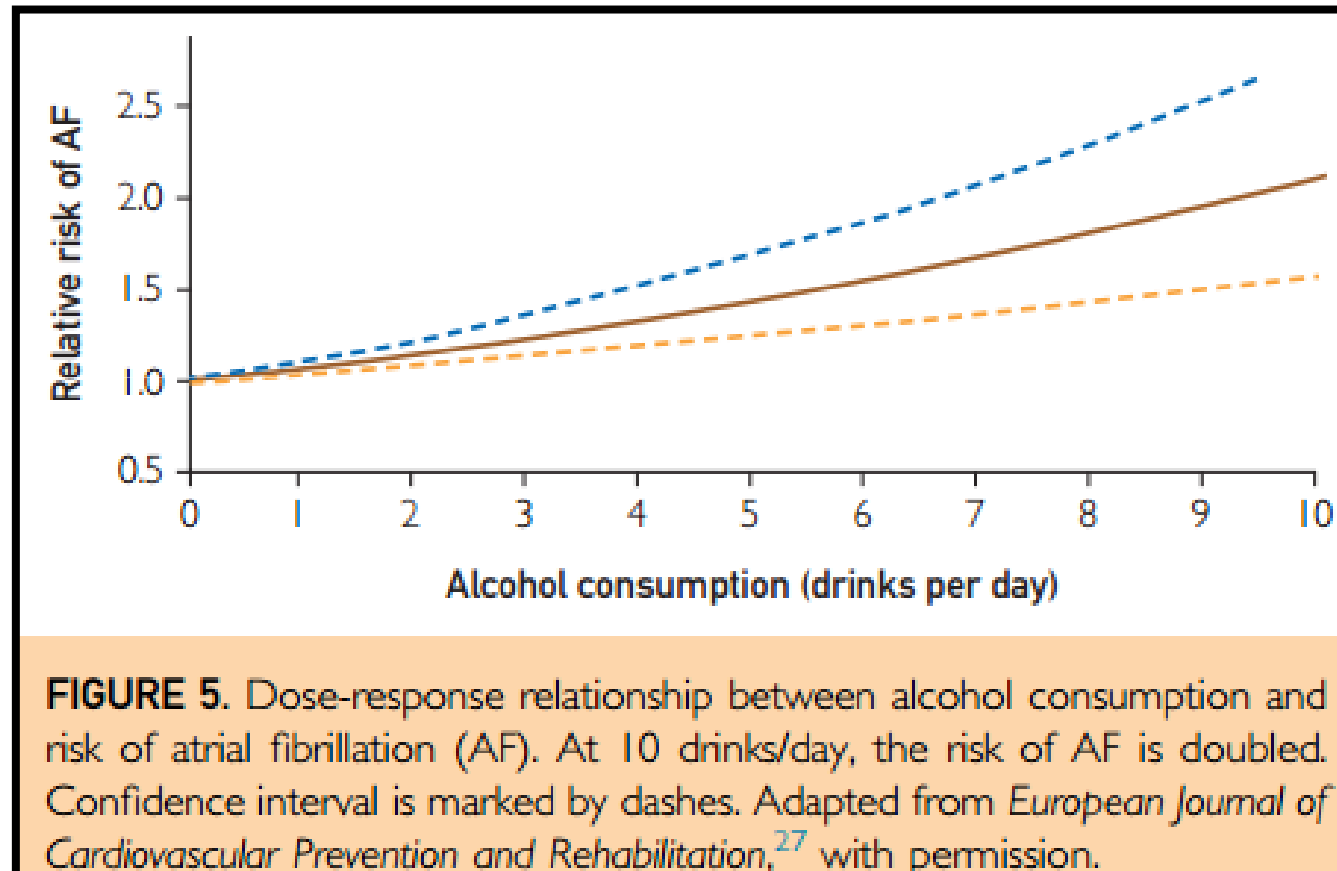
La evidencia señala la existencia de una asociación en forma de “J” entre el consumo de alcohol y los riesgos de Enfermedad Cardiovascular.

Un consumo moderado de alcohol causa un aumento significativo de las concentraciones de HDL-colesterol (colesterol “bueno”) y una reducción del riesgo de ECV, mientras que el riesgo para un consumidor intenso sería el doble de alto

Beneficios del consumo moderado de vino en la salud cardiovascular

- Cuales son las enfermedades cardiovasculares
- Factores de riesgo cardiovascular
- Formación de la arteriosclerosis
- Mecanismos de los beneficios del vino
- Estudios que han demostrado beneficios
- Efectos no deseados del alcohol
- Recomendaciones de consumo

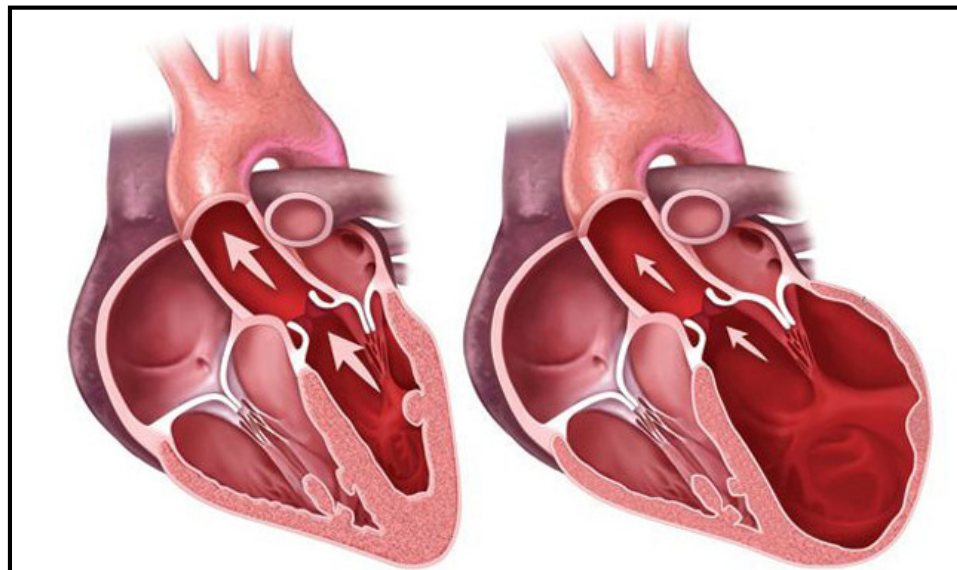
EFFECTOS NO DESEADOS del ALCOHOL EN EL CORAZÓN: **ARRITMIAS**



Alcohol consumption as a risk factor for atrial fibrillation: a systematic review and meta-analysis. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil. 2010; 17: 706–712

EFFECTOS NO DESEADOS del ALCOHOL EN EL CORAZÓN: **MIOCARDIOPATIA DILATADA**

- El alcohol a dosis altas es cardiotóxico.
- Individuos que beben más de 90 gr de alcohol (7 bebidas) diarios, durante al menos 5 años tienen riesgo de desarrollar una Miocardiopatía dilatada alcohólica.



EFFECTOS NO DESEADOS del ALCOHOL EN EL CORAZÓN: **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

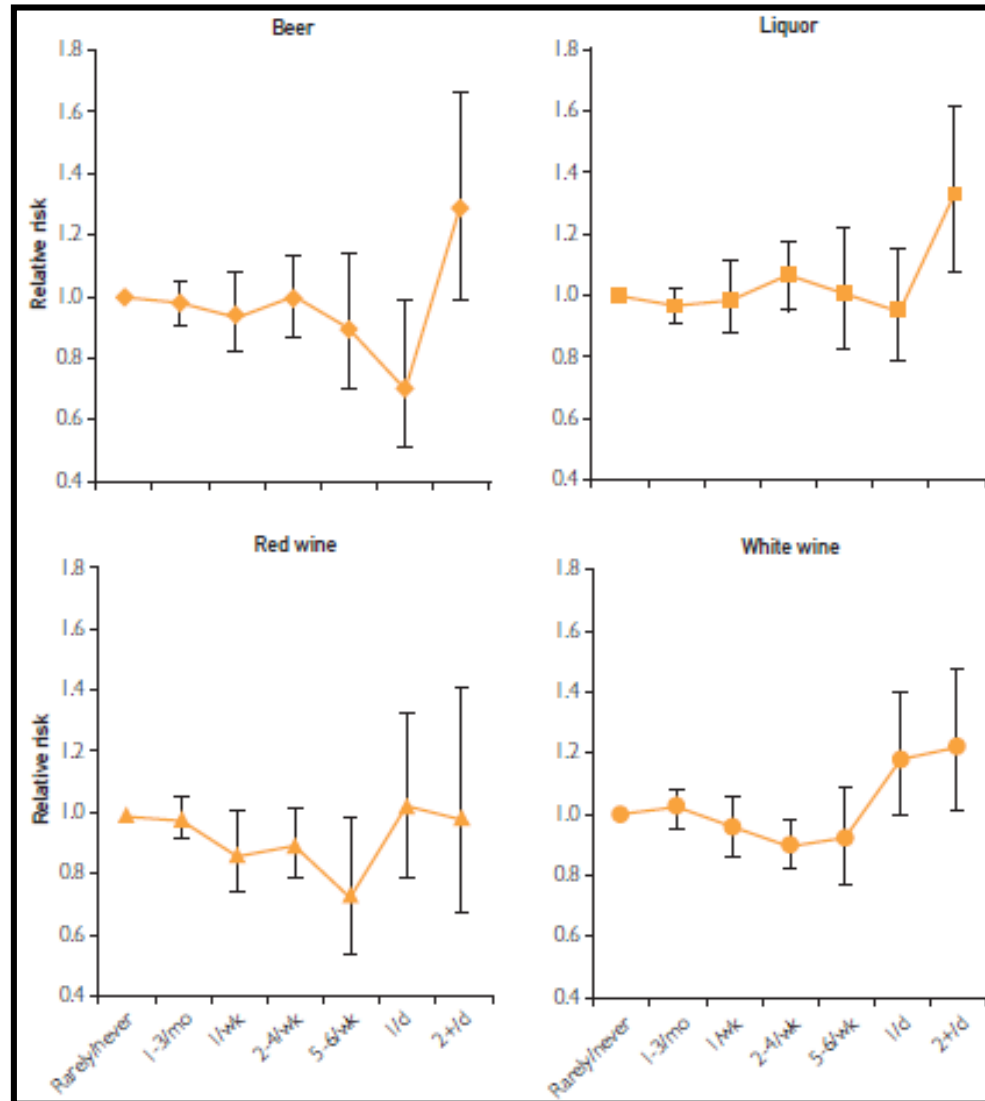
El consumo habitual de alcohol aumenta la Presión Arterial y es dosis- dependiente.

Beber grandes cantidades de alcohol durante tiempo es una de las causas reversibles de tensión alta

Puddey IB, Beilin LJ. Alcohol is bad for blood pressure. Clin Exp Pharmacol Physiol. 2006;33(9):847-852.



En una población mediterránea estudiada, el consumo de cerveza y licores, *pero no de vino tinto*, se asoció con mayor riesgo de HTA



REVIEW



Alcohol and Cardiovascular Health: The Dose Makes the Poison...or the Remedy

James H. O'Keefe, MD; Salman K. Bhatti, MD; Ata Bajwa, MD;
James J. DiNicolantonio, PharmD; and Carl J. Lavie, MD

Beneficios del consumo moderado de vino en la salud cardiovascular

- Cuales son las enfermedades cardiovasculares
- Factores de riesgo cardiovascular
- Formación de la arteriosclerosis
- Mecanismos de los beneficios del vino
- Estudios
- Recomendaciones de consumo

RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE VINO

Consumo de vino recomendado:

- 1 vaso/día para mujeres**
- 2 vasos/día para hombres**





Alcohol and Heart Health

 Share 0  Me gusta 86  Tweet 18  +1 0  Share 89 dated: Mar 14, 2014



Alcohol & Heart Health

▼ AHA Recommendation

If you drink alcohol, do so in moderation. This means an average of one to two drinks per day for men and one drink per day for women. (A drink is one 12 oz. beer, 4 oz. of wine, 1.5 oz. of 80-proof spirits, or 1 oz. of 100-proof spirits.)

Drinking more alcohol increases such dangers as alcoholism, [high blood pressure](#), [obesity](#), [stroke](#), breast cancer, suicide and accidents.

Also, it's not possible to predict in which people alcoholism will become a problem. Given these and other risks, the American Heart Association cautions people NOT to start drinking ... if they do not already drink alcohol. Consult your doctor on the benefits and risks of consuming alcohol in moderation.

Nutrition Center

• Home

• Healthy Eating

[AHA Diet and Lifestyle Recommendations](#)
[Making Healthy Choices](#)
[National Eating Healthy Day](#)
[Nutrition Basics](#)
[Seasonal Eating](#)
[Simple Cooking with Heart](#)

• Heart-Smart Shopping

• Healthy Cooking

• Recipes

• Dining Out

• Cookbooks and Health Guides

Sign Up for our My Heart. My Life. E-news

Our monthly heart-health e-newsletter is designed to inspire, motivate and educate individuals, families and communities to live healthier lives. Sign up today!

Pirámide de la dieta mediterránea: un estilo de vida actual
Guía para la población adulta



RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE VINO



El patrón de consumo ideal: beber vino tinto inmediatamente antes y durante la comida (o la cena)

RECOMENDACIONES DEL CONSUMO DE VINO



Los beneficios CV del consumo moderado de vino deben ir asociados a una dieta saludable, realizar ejercicio físico habitualmente y abstención de fumar

Muchas gracias por vuestra atención

