

Integrantes:

Diego May

Khalifah Ibrahim

Asesora:

Miss Sandy Kruger

Vino y la salud

Objetivo

Dar a conocer el efecto en la salud del vino tinto y su regulación para prevenir enfermedades cardíacas y cancerígenas.

Hipótesis

EL consumo de vino reducirá el índice de mortalidad por enfermedades cardiovasculares

Introducción

El vino tinto es particularmente efectivo para reducir enfermedades cardiovasculares especialmente al tomar una copa las mujeres y dos copas los hombres al día, y reduce el riesgo de paros cardíacos. Otros estudios han ayudado a concluir que el vino tinto sube el nivel del colesterol HDL y previene el colesterol LDL. El vino tinto ayuda a prevenir coágulos en las arterias y reduce el daño a ellas causados por la grasa. Efectivamente los estudios comprobaron que en el área Mediterránea donde normalmente se toma vino hay menores índices de paros cardíacos.

El vino tinto es particularmente una buena fuente de antioxidantes flavonoides fenolicos, y muchos estudios descubrieron que la causa de los efectos benéficos del vino se centra en sus contenidos fenolicos, particularmente resveratrol y flavonoides.

El resveratrol incrementa el colesterol HDL y previene coágulos sanguíneos y los flavonoides muestran propiedades antioxidantes que previenen la formación de placas que pueden tapar arterias.

Este estudio demuestra que el vino consumido durante la comida es mejor absorbido y tiene un efecto prolongado en la sangre.

Tras estudios probados puede determinarse que el uso moderado del vino tinto garantiza en general una menor probabilidad de muerte por lo menos por un 3% y reduce la mortalidad por enfermedades cardiovasculares por alrededor de un tercio.

También el uso moderado puede reducir el riesgo de una persona de tercer edad de contraer demencia alzheimer y parkinson.

Resultados

El vino no solo ayuda disminuir problemas cardiovasculares sino también ayuda a disminuir las probabilidades de tener cáncer y hará un gran bien al incorporarlo a la dieta.

Mas convenientemente no debería ser consumido por diabéticos, personas que padece migraña. Se recomienda mucho comer mucha fruta y hacer ejercicio para conseguir las mismas propiedades más eficientemente pero para gente con problemas cardiacos ya presentes o flojera se les recomienda que tomen, una copa para mujeres y dos para hombres durante la comida o la cena.