



**LIFESTYLE
DIET
WINE
HEALTH
CONCLUSIONES**

INTRODUCCIÓN

Actualmente se considera que el estilo de vida es un factor determinante de la salud de las personas e incluye varios factores como el patrón de alimentación, el ejercicio físico, o la duración y calidad del sueño, entre otros.

Premisas que desde la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición – FIVIN defendemos y comunicamos.

Tras la pandemia, creímos importante reiniciar foros científicos en los que se presentaran y discutieran temas relacionados con el estilo de vida y la salud, con el objetivo de reflejar la voz de la comunidad científica internacional de forma honesta y diligente, que genera en sus diversas disciplinas, conocimiento para poder ofrecer una visión objetiva sobre el futuro de la alimentación en la que se incluye el consumo moderado de vino.

El consumo moderado del vino es parte importante de nuestra Dieta Mediterránea, referente del sector agroalimentario europeo y cuyo consumo es perfectamente compatible con un estilo de vida saludable.

Así nace el congreso internacional **Lifestyle, Diet, Wine and Health** que tuvo lugar en la ciudad de Toledo, los días 19 y 20 de octubre de 2023 y que se convirtió en un espacio científico de reflexión, debate y colaboración de ámbito internacional para abordar cuestiones tan relevantes como la salud.

Junto a la entidad europea Wine Information Council (WIC), hemos organizado este congreso que se ha desarrollado durante día y medio en la sede del Palacio de Congresos El Greco de Toledo.

El congreso ha reunido a **30 ponentes internacionales** que estuvieron participando en las diferentes sesiones, conferencias y mesas redondas.

Más de **250 profesionales del sector de la salud, la nutrición, la medicina y el sector agroalimentario** asistieron al congreso.



COMITÉ CIENTÍFICO

Los meses previos a la celebración del congreso, el Dr. Ramón Estruch, Presidente de FIVIN y Ursula Fradera, coordinadora científica de Wine Information Council configuraron los miembros del comité científico, asumiendo dicha presidencia el Dr. Ramón Estruch.

El comité científico de Lifestyle, Diet, Wine and Health ha sido el máximo órgano de decisión del programa científico, compitiéndole decidir los temas a desarrollar, dentro de los ejes temáticos del congreso, así como los ponentes y la admisión de comunicaciones científicas.

Miembros del Comité Científico

Presidente

Dr. Ramón Estruch (España)

Presidente de FIVIN y consultor sénior en el Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínico de Barcelona y Profesor Asociado de la Facultad de Medicina de la Universitat de Barcelona.

Dr. Mladen Boban (Croacia)

Doctor en Medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zagreb. Lidera el Departamento de Farmacología Básica y Clínica de la Facultad de Medicina de la Universidad de Split.

Dra. Rosa Casas (España)

Investigadora postdoctoral desde junio de 2016 y responsable del laboratorio en el grupo de Riesgo Cardiovascular, Nutrición y Envejecimiento Saludable del IDIBAPS.

Dr. Curtis Ellison (USA)

Profesor Emérito de la Universidad de Massachusetts, Estados Unidos. Cofundador del Foro Científico Internacional sobre la Investigación del Alcohol, una organización formada por más de 40 científicos internacionales que trabajan en alcohol y salud. Desde 2010, este grupo de voluntarios ha llevado a cabo revisiones críticas de más de 250 publicaciones científicas que relacionan el consumo de vino y alcohol con los resultados en materia de salud.

Dra. Ursula Fradera (Germany)

Dietista-nutricionista titulada. Responsable de asuntos científicos de la Deutsche Weinakademie (DWA) y del programa Wine in Moderation (WiM) a nivel nacional. Experta en la Comisión IV "Seguridad y Salud" de la Organización Internacional de la Viña y el Vino – OIV.

Dr. Tedd Goldfinger (USA)

Consultor Principal de Cardiología en Northwest Healthcare (Arizona, EEUU) y profesor clínico adjunto en la Facultad de Medicina de la Universidad de Arizona. Además, es presidente y director de Investigación de la Desert Heart Foundation, dedicada a la investigación y educación en el campo de la cardiología.

Miembros del Comité Científico

Dra. Rosa Lamuela-Raventos (España)

Profesora titular del Departamento de Nutrición, Bromatología y Gastronomía de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona.

Forma parte de la lista de Highly Cited Researchers de Clarivate Analytics. Ha publicado un total de 338 artículos y cuenta con un índice h de 112 en Google Scholar, lo que refleja la relevancia y difusión de su trabajo.

Dr. Josep Masip (España)

Cardiólogo e intensivista y coordinador científico de FIVIN. Consultor en la Dirección de Investigación del "Consorci Sanitari Integral" de Barcelona. Fundador y co-director de AGMA-CLINIC Barcelona.

Dra. Victoria Moreno (España)

Doctora en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Profesora de Investigación del CSIC en el Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL, CSIC-UAM). Miembro del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), del Comité Coordinador de la Plataforma Interdisciplinar Salud Global-CSIC, de la Junta directiva de la Plataforma Tecnológica del Vino (PTV) y de la Comisión de Seguridad Alimentaria y Salud de la OIV.

Dra. Celia Oreja (España)

Jefe de Sección de Neurología, Hospital Universitario Clínico San Carlos de Madrid y miembro de la Sociedad Madrileña de Esclerosis múltiple.

Dra. Creina Stockley (Australia)

Consultora independiente y profesora adjunta en la Escuela de Agricultura, Alimentación y Vino de la Universidad de Adelaida (Australia). En 1997, fue designada representante del Gobierno australiano en la Comisión de Salud y Seguridad de la Organización Internacional de la Viña y el Vino (OIV), ocupando la presidencia de la comisión.

Dr. Pierre- Louis Teissedre (Francia)

Profesor titular en el Instituto de las Ciencias de la Vid y del Vino de la Universidad de Burdeos desde 2005. Experto de la Organización Internacional de la Viña y el Vino, en los grupos de Tecnología del Vino, Seguridad Alimentaria, Consumo, Nutrición y Salud desde 1996. Además, es secretario Científico de la Comisión de Seguridad y Salud de la OIV desde 2001.

Miembros del Comité Científico

Dr. David Vauzour (Reino Unido)

Catedrático asociado de Nutrición Molecular en la Facultad de Medicina de Norwich, Universidad de East Anglia, Reino Unido. Ha publicado más de 100 artículos y actualmente es editor asociado de las revistas "Nutrition and Healthy Aging" y "Frontiers in Neuroscience". Es miembro del consejo editorial de "Nature Scientific Reports (Neuroscience)", PharmaNutrition y "Peer J (Pharmacology)" y forma parte del Comité Científico Asesor de ILSI Europe.

Dr. Nicolai Worm (Germany)

Presidente del Wine Information Council. Consultor científico, licenciado en Ciencias de la Nutrición en la Universidad de Múnich. Posteriormente se incorporó al Instituto de Medicina Social, Prevención y Rehabilitación de Tutzing (Alemania) como investigador y dirigió un proyecto de la UE sobre la epidemiología de las cardiopatías coronarias en relación con las grasas alimentarias.

CONCLUSIONES

- Se **reafirma la existencia de una curva en forma de J** para el consumo de alcohol y el riesgo de mortalidad, en comparación con los abstemios. Esta curva se ha reproducido recientemente en algunos nuevos estudios de gran población, que excluyeron a los ex bebedores o incluso incluyeron sólo a los bebedores actuales, refutando alguna tendencia de opinión más reciente que atribuía los efectos beneficiosos del bajo consumo al sesgo introducido por los ex bebedores, generalmente con peor pronóstico en el grupo de control. Sin embargo, el efecto beneficioso de dosis bajas es más pronunciado cuando se considera el riesgo cardiovascular, principalmente infarto de miocardio, y también cuando se compara el vino con otras bebidas.
- La **Dieta Mediterránea** se considera la dieta más saludable, porque contiene fundamentalmente verduras, frutas, frutos secos, pescado, aceite de oliva y vino con moderación durante las comidas.
Además, se introdujo el concepto de “estilo de vida mediterráneo” ampliando el concepto de moderación a muchos aspectos de la vida, incluido el ejercicio, el control del estrés y la sociabilidad, en combinación con la sostenibilidad ambiental y el placer culinario.
- **Importancia de los diferentes patrones dietéticos, la sinergia de algunos alimentos y el papel de los polifenoles.**
- Es vital mantener una **actividad física regular en todas las edades**, incluidos intervalos de ejercicio moderado a intenso.
- La **calidad del sueño ha de ser buena**, premisa que ha sido incluida recientemente por la American Heart Association entre los siete elementos esenciales de salud anteriores (dieta saludable, control de peso, presión arterial, lípidos y glucosa, ejercicio y no fumar).
- El **efecto positivo de los polifenoles en la interacción entre el intestino y el cerebro a través de la microbiota.**

- La **reducción del infarto de miocardio podría estar relacionada con el efecto de los polifenoles sobre la trombosis**. De hecho, también se destacó el efecto positivo de dosis bajas sobre la incidencia de diabetes o demencia.
- El reciente **informe de la Carga Global de Enfermedades (GBD)** – institución que lanzó el concepto de que no existe un nivel seguro de consumo de alcohol en 2018 – explica que el riesgo está relacionado con la edad y la zona geográfica. El nivel de consumo equivalente a los no bebedores fue cercano a cero para los jóvenes, pero mostró **una curva en forma de J para los individuos mayores de 40 años**.
- Respecto al cáncer, se presentaron las diferentes formas en que el alcohol puede impactar en el riesgo de cáncer: directa, indirecta y sistémica. Aunque existe una relación lineal entre el alcohol y el cáncer, el efecto de dosis bajas no es tan claro y es más controvertido. Hay datos que demuestran que el **bajo consumo de vino no aumenta el riesgo de algunos tipos de cáncer, especialmente en un estilo de vida mediterráneo**, contexto en el que se ha demostrado que disminuye el riesgo de cáncer de mama.

DECLARACIÓN “LIFESTYLE MATTERS”

La celebración del congreso **Lifestyle, Diet, Wine and Health** ha posibilitado la creación de una declaración que pone de manifiesto, desde la evidencia científica, la importancia de mantener una alimentación saludable y un estilo de vida equilibrado.

El objetivo de esta declaración es reflejar la voz de la comunidad científica internacional de forma honesta y diligente, que genera en sus diversas disciplinas, conocimiento para poder ofrecer una visión imparcial sobre el futuro de la alimentación en la que se incluye el consumo moderado de vino.

<https://declaration.lifestylewine2023.com/>

CONTENIDO DE LA DECLARACIÓN:

Un estilo de vida saludable y activo es clave para promover la salud y reducir los riesgos para la salud.

Se reconoce que una dieta equilibrada como la que se encuentra en el estilo de vida mediterráneo, que incluye moderación en todos los aspectos de la vida, incluido el consumo de vino, contribuye positivamente a un estilo de vida sostenible y saludable.

Al formular directrices y recomendaciones, se debe hacerlo teniendo en cuenta el trabajo constante de los investigadores que desarrollan evidencia científica en continua evolución que:

- **Comunica objetivamente los resultados positivos y negativos de estudios científicos bien diseñados.**
- **Considera la relación entre beneficios y riesgos para comprender mejor cómo el estilo de vida y los factores dietéticos impactan la salud, principalmente en la mortalidad por todas las causas y la incidencia de enfermedades crónicas más prevalentes.**

La educación y la provisión de información a todas las edades son elementos clave para promover un estilo de vida saludable, considerando siempre el patrimonio cultural de la población y la sostenibilidad del planeta.



#ComunicaciónResponsable
#elVinoesCompartir #elVinoesElegir
#elVinoesCuidarse

www.lifestylewine2023.com