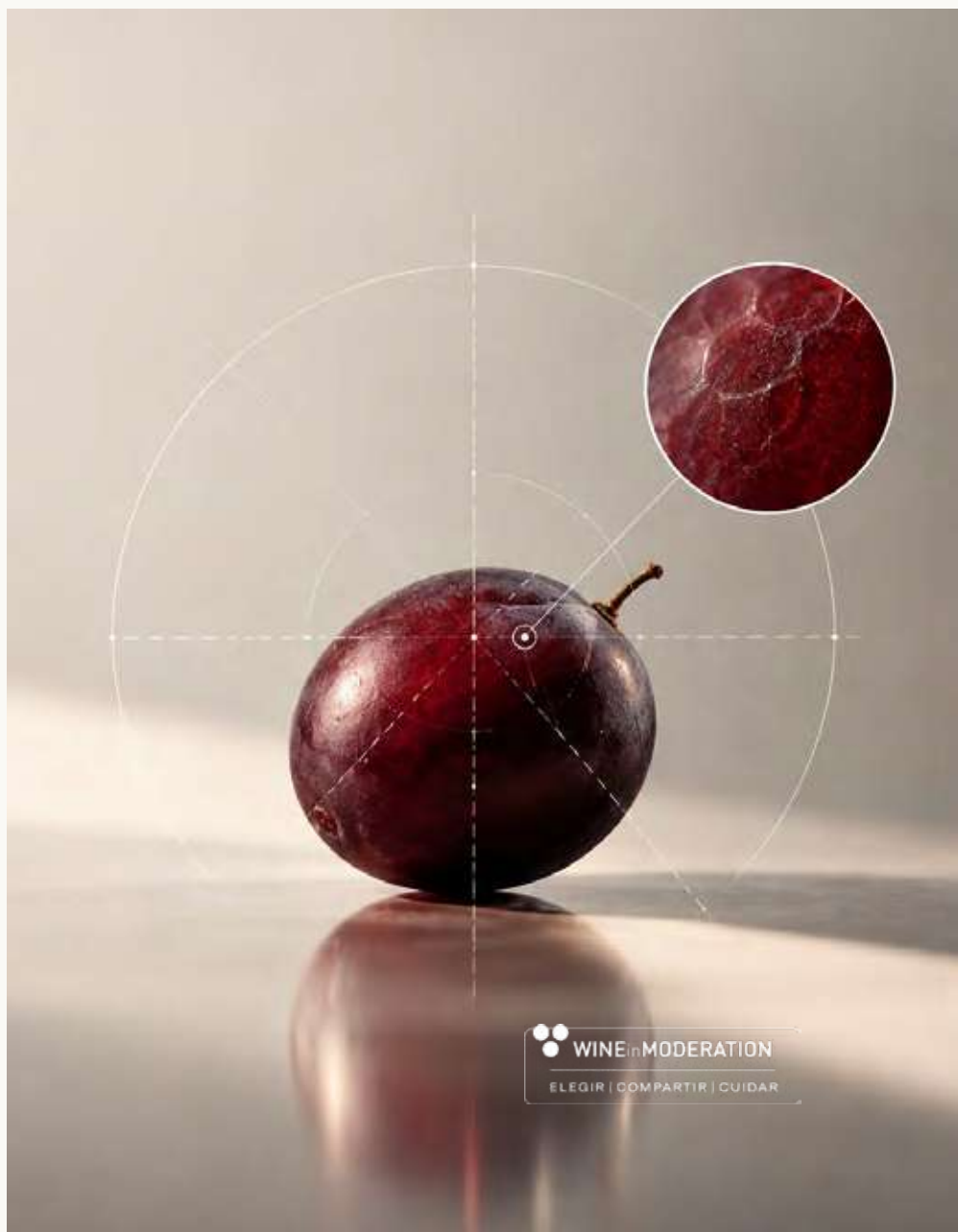


GUÍA PARA UNA COMUNICACIÓN RIGUROSA Y RESPONSABLE SOBRE LA CIENCIA QUE HAY DETRÁS DEL CONSUMO MODERADO DE VINO



ÍNDICE

Introducción	6
1. ¿Por qué es necesaria esta guía?.....	8
2. ¿Qué dice la ciencia sobre el consumo moderado de vino?.....	10
3. Recomendaciones para comunicadores.....	20
4. ¿Qué debe saber un periodista antes de informar sobre vino y hábitos saludables? ...	24
5. Preguntas frecuentes	26
6. Evidencia científica	28
7. Qué es FIVIN	36
8. Sector responsable y comprometido	38
9. Buenas Prácticas.....	40
10. Consideraciones Finales	42

Primera edición · Octubre 2026

© Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición (FIVIN)
Todos los derechos reservados.

Esta guía nace con el propósito de promover una comunicación rigurosa, responsable y basada en la evidencia científica sobre el consumo moderado de vino en adultos.

Su objetivo es ofrecer a periodistas, comunicadores, divulgadores y creadores de contenido una herramienta de consulta que facilite la correcta interpretación de la evidencia científica, permita contextualizar los resultados de los estudios y contribuya a transmitir la información con el máximo rigor, equilibrio y responsabilidad.

La Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición (FIVIN) promueve la difusión del conocimiento científico como base para una comunicación rigurosa, responsable y de calidad.

La evidencia científica evoluciona constantemente. Esta guía debe entenderse como una herramienta de divulgación basada en el conocimiento científico disponible en el momento de su publicación y sujeta a actualización a medida que surjan nuevas evidencias.

FIVIN se posiciona en contra del consumo abusivo de alcohol ya que produce efectos contrarios y perjudican la salud.

Más información

Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición (FIVIN)

www.fivin.com

La Ciencia del Vino

www.lacienciadelvino.com

Wine in Moderation

www.wineinmoderation.eu

*“La evidencia científica evoluciona constantemente.
Esta guía debe entenderse como una herramienta de divulgación basada
en el conocimiento científico disponible en el momento de su publicación”.*

INTRODUCCIÓN

El debate sobre el alcohol y la salud se ha intensificado en los últimos años. La creciente difusión de mensajes basados en el concepto de “no safe level” ha coincidido con una mayor demanda social de información rigurosa, transparente, equilibrada y adecuadamente contextualizada. Al mismo tiempo, la investigación científica pone de manifiesto que el bienestar general depende de los efectos sobre la salud que deben interpretarse considerando el conjunto de la alimentación, el estilo de vida, la cantidad y el patrón de consumo, y no únicamente un alimento, bebida o comportamiento de forma aislada.

En este contexto, el vino ha sido objeto de numerosas investigaciones que han analizado su composición, sus patrones de consumo y su relación con diferentes parámetros relacionados con la salud, especialmente cuando se consume en cantidades moderadas y en el contexto de patrones alimentarios como la Dieta Mediterránea. Sin embargo, el debate público omite con frecuencia estas diferencias y las limitaciones inherentes a los distintos tipos de estudios, dificultando una interpretación equilibrada de la evidencia disponible.

En las últimas décadas se han publicado un gran número de estudios científicos sobre vino, alcohol y salud. Este creciente cuerpo de evidencia incluye estudios observaciona-

les, ensayos clínicos, revisiones sistemáticas y metaanálisis, cuyos resultados deben interpretarse atendiendo a su diseño, calidad, limitaciones y capacidad para establecer asociaciones o relaciones causales.

Más de 700 estudios científicos han analizado el consumo de vino y su relación con la salud en diferentes contextos, dosis y patrones de consumo

La simplificación y polarización de los mensajes, especialmente en el entorno digital y las redes sociales, puede dificultar la traslación de estos matices al debate público y generar mensajes aparentemente contradictorios.

Esta guía pretende proporcionar a periodistas, divulgadores y profesionales de la comunicación herramientas para interpretar, contextualizar y transmitir con rigor, equilibrio y responsabilidad la evidencia científica disponible sobre el consumo moderado de vino.



CINCO IDEAS PARA EMPEZAR...

1.

No todos los patrones de consumo de alcohol son iguales.

2.

El contexto alimentario y el estilo de vida son relevantes.

3.

Existe un amplio consenso sobre los riesgos del consumo excesivo de alcohol.

4.

La evidencia científica evoluciona continuamente.

5.

Ningún estudio aislado permite establecer conclusiones científicas.

¿POR QUÉ NACE ESTA GUÍA?



La ciencia científica es
cada vez más amplia y compleja.



El debate público
tiende a simplificarla.



Existe un marco regulatorio
específico para su comunicación.



Los consumidores necesitan
herramientas para interpretar
la evidencia.

1. ¿POR QUÉ ES NECESARIA ESTA GUÍA?

La investigación actual incorpora variables como la cantidad consumida, la frecuencia, el patrón de consumo, la alimentación y el estilo de vida, factores que resultan relevantes para interpretar adecuadamente los resultados de los estudios. Esta complejidad no siempre encuentra reflejo en el debate público, donde con frecuencia predominan mensajes simplificados que dificultan la comprensión de los matices que aporta la evidencia científica.

Comunicar ciencia exige contexto, rigor y capacidad para interpretar los matices

A ello se suma un marco regulatorio específico que condiciona la comunicación sobre bebidas alcohólicas. El artículo 4.3 del Reglamento (CE) n.º 1924/2006 establece restricciones a las declaraciones de propiedades saludables en bebidas con una graduación alcohólica superior al 1,2% en volumen. Este marco debe diferenciarse de la comunicación y divulgación de resultados científicos, siempre que estas se realicen de forma rigurosa, contextualizada y conforme a la normativa aplicable.

La coexistencia de estos elementos —un intenso debate social, una evidencia científica compleja y un marco legal específico— ha generado un escenario en el que resulta especialmente necesario disponer de criterios claros para comunicar con rigor y responsabilidad.

Comunicar ciencia exige contexto, rigor y capacidad para interpretar los matices de la investigación. Por ello, esta guía reúne herramientas y criterios que facilitan la interpretación de la evidencia científica disponible y ayudan a diferenciar entre opinión y evidencia, entre mensajes de salud pública y resultados de investigación, y entre comunicación comercial y divulgación científica.

2. ¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE EL CONSUMO MODERADO DE VINO?

La relación entre el consumo de vino y la salud debe interpretarse dentro de un enfoque global relacionado con el estilo de vida, de modo que considere el patrón alimentario, la actividad física, el descanso, los factores sociales y culturales y otros hábitos de vida, como la Dieta Mediterránea. Al mismo tiempo, los efectos adversos del alcohol dependen

de la cantidad y el patrón de consumo, así como de características individuales y circunstancias clínicas. Por ello, evaluar el consumo moderado de vino requiere considerar tanto la evidencia específica sobre esta bebida como el contexto dietético y de estilo de vida en el que se consume.

LA SALUD DEPENDE DE MUCHOS FACTORES



NO SOLO
DEL VINO

¿QUÉ SE ENTIENDE POR CONSUMO MODERADO DE VINO?

LÍMITES Y RECOMENDACIONES SEGÚN DIFERENTES ORGANIZACIONES

DIRECTRICES/ GUÍAS CLÍNICAS	DEFINICIÓN (ALCOHOL)	ADAPTADA AL VINO	NOTAS CLAVES
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)	No existe un nivel “seguro” desde un punto de vista formal. Los límites considerados “moderados” son: Mujeres: 10 g /día. Varones: ≤20 g/día	Mujeres: ≤1 vaso/día (100–125 mL) Varones: ≤1–2 vasos/día (100–250 mL)	La OMS resalta que el consumo de alcohol aumenta el riesgo de cáncer a partir de la primera copa; la moderación es contextual, no una recomendación.
AUTORIDAD EUROPEA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA (EFSA)	Mujeres: ≤ 10 g/día Varones: ≤ 20 g/día	Mujeres: ≤1 vaso/día Varones: ≤1–2 copas/día	Dirigido a límites superiores.
SOCIEDAD EUROPEA DE CARDIOLOGÍA (ESC)	Mujeres: ≤ 100 g/semana Varones: ≤ 200 g/semana (varones)	Mujeres: ≤7 copas/semana Varones: ≤14 copas/semana	Se resalta el efecto sobre el riesgo vascular; se desaconseja el consumo en “atración”
GUÍAS DIETÉTICAS DE USA PARA LOS AMERICANOS (2020-2025)	Mujeres: ≤ 1 copa/día Varones: ≤ 2 copas/día	Mujeres: ≤ 1 vaso/día Varones: ≤ 2 vasos/día	La recomendación es “cuanto menos mejor”. No debe aconsejarse a los abstemios el inicio del consumo de vino.
ASOCIACIÓN AMERICANA DE CARDIOLOGÍA (AHA)	Igual a las Guías Dietéticas Americanas	Igual a las Guías Dietéticas Americanas	No se recomienda el consumo de alcohol para la prevención cardiovascular.

La equivalencia depende del volumen servido y de la graduación alcohólica del vino; los gramos de alcohol constituyen la medida de referencia.

2.1_¿QUÉ ES EL CONSUMO MODERADO?

El término “consumo moderado” se utiliza para definir una ingesta de vino o alcohol inferior a los umbrales asociados con efectos adversos clínicamente relevante, aunque no existe una definición universalmente aceptada. Los límites varían según el país, la organización, el sexo y el objetivo de salud considerado, y no deben interpretarse como niveles completamente exentos de riesgo.

La cantidad importa, pero también el patrón de consumo

Diversas guías han utilizado como límites de referencia para adultos que consumen alcohol:



MUJERES:

Hasta 1 copa de vino al día.



HOMBRES:

Entre 1 y 2 copas de vino al día.

($\approx \leq 10$ g y ≤ 20 g de etanol/día, respectivamente)

Definición de “bebida estándar”:

Una unidad de bebida estándar varía entre 10 y 14 g de alcohol puro, dependiendo del país.

- **Vino:** 100-150 mL (≈ 12 – 14% alcohol).
- **Cerveza:** 330 mL (≈ 4 – 5% alcohol).
- **Destilados:** 30-40 mL ($\approx 40\%$ alcohol).

No existe una definición universalmente aceptada de consumo moderado

ASOCIACIÓN CON LA DEFINICIÓN DE “CONSUMO MODERADO DE VINO”:

El patrón también importa: consumo de pequeñas cantidades frente a consumo episódico (binge drinking). Evitar siempre el consumo intensivo en una sola ocasión.

Consumo en atracón:

≥ 4 bebidas (mujeres) o ≥ 5 bebidas (varones) en ~ 2 horas.

Importancia del patrón de consumo:

diario vs. en atracón (fin de semana).

Consumo con la comida

(típico de la Dieta Mediterránea).

ADVERTENCIAS IMPORTANTES:

No existe un nivel de consumo completamente exento de riesgo, especialmente en relación con el cáncer. Existen algunos grupos de población que deberían evitar totalmente el consumo de alcohol:

- Menores de edad.
- Embarazo y planificación del embarazo.
- Personas con trastorno por consumo de alcohol o antecedentes de dependencia.
- Personas con enfermedades en las que el alcohol esté contraindicado, especialmente determinadas enfermedades hepáticas y pancreáticas.
- Personas que toman medicamentos que interactúan con el alcohol, especialmente ansiolíticos, sedantes y determinados psicofármacos.
- Antes de conducir, manejar maquinaria o realizar actividades que requieran plena atención y coordinación.

2.2_¿CONTEXTUALIZAR EL CONSUMO DE VINO ES BANALIZAR SUS RIESGOS?

El consumo excesivo de alcohol constituye un importante problema de salud pública. Reconocer sus riesgos y comunicarlos con claridad es imprescindible, pero hacerlo con rigor exige también considerar la cantidad, la frecuencia, el patrón de consumo, el contexto y las características individuales. Aunque ningún nivel de consumo de alcohol está completamente exento de riesgo, la mayor parte del daño atribuible al alcohol se concentra en patrones de consumo elevado, especialmente en el consumo intensivo episódico o continuado.

No todos los patrones de consumo comportan el mismo nivel de riesgo. Además, existen situaciones en las que el alcohol debe evitarse, independientemente de la cantidad, como durante el embarazo, en menores de edad, ante determinados problemas de salud o tratamientos farmacológicos, o antes de conducir o manejar maquinaria.

El riesgo tampoco se distribuye de manera uniforme. Factores como la edad, el sexo, el estado de salud y las condiciones socioeconómicas pueden modificar la vulnerabilidad individual. De hecho, poblaciones socioeconómicamente desfavorecidas pueden experimentar mayores daños relacionados con el alcohol incluso con niveles de consumo similares o inferiores, fenómeno conocido como “alcohol harm paradox”.

Frente a esta complejidad, los mensajes que presentan el alcohol simplemente como “bueno” o “malo” resultan insuficientes para describir la evidencia científica. Una comunicación responsable debe diferenciar niveles y patrones de consumo, perfiles de riesgo, resultados de salud y grado de certeza de la evidencia.

En este contexto, el patrón mediterráneo tradicional de consumo de vino, caracterizado por cantidades bajas o moderadas, habitualmente con las comidas y evitando el consumo intensivo, ha sido objeto de numerosos estudios epidemiológicos. Sus asociaciones con la salud deben interpretarse teniendo en cuenta las limitaciones de la evidencia observacional y sin asumir que dichas asociaciones demuestran causalidad.

CONTEXTUALIZAR
NO ES BANALIZAR;
ES COMUNICAR CON RIGOR



MITO

Hablar de consumo moderado significa minimizar los riesgos del alcohol.



REALIDAD

Hablar de consumo moderado implica explicar la evidencia científica considerando la cantidad, el patrón y el contexto de consumo, así como las características y perfiles de riesgo individuales.

¿QUIÉNES NO DEBEN CONSUMIR ALCOHOL?



Menores de edad



Embarazo y planificación del embarazo.



Personas que toman medicamentos que interaccionan con el alcohol, especialmente ansiolíticos, sedantes y determinados psicofármacos.



Personas con enfermedades en las que el alcohol esté contraindicado, especialmente determinadas enfermedades hepáticas o pancreáticas.



Personas con trastorno por consumo de alcohol o antecedentes de dependencia.



Antes de conducir, manejar maquinaria o realizar actividades que requieran plena atención y coordinación.

¿QUÉ VARIABLES ANALIZAN LOS ESTUDIOS?



Tipo de bebida



Cantidad



Frecuencia
de consumo



Patrón de
consumo



Patrón de
alimentación



Estilo de vida



Contexto
cultural

2.3_¿POR QUÉ DEBE DIFERENCIARSE EL VINO DE OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS?

Aunque todas las bebidas alcohólicas contienen etanol y comparten los riesgos asociados a su consumo, su evaluación científica requiere considerar también el tipo de bebida, su composición, la cantidad y frecuencia de consumo, el patrón de ingesta y el contexto dietético y social.

La investigación científica sobre alcohol y salud no debería considerar únicamente la cantidad de etanol, sino también las características y el contexto del consumo

El vino presenta características diferenciales relacionadas con su composición, que incluye, además del etanol, diferentes compuestos derivados de la uva y de la fermentación, entre ellos los polifenoles. Asimismo, en algunas poblaciones mediterráneas, el vino se ha consumido tradicionalmente en cantidades moderadas, acompañado de las comidas y dentro de un patrón alimentario y social característico.

Este patrón difiere de otros modelos de consumo de bebidas alcohólicas, especialmente del consumo episódico intensivo (binge drinking) o del consumo fuera de las comidas. Por ello, numerosos estudios analizan por separado el tipo de bebida, la cantidad, la frecuencia, el patrón de consumo y su relación con las comidas.

Sin embargo, las diferencias observadas entre consumidores de vino y de otras bebidas no pueden atribuirse necesariamente a la bebida en sí. Los consumidores pueden diferir también en alimentación, actividad física, nivel socioeconómico, tabaquismo y otros hábitos de vida. Estos factores pueden actuar como confusores y siempre deben considerarse al interpretar los resultados de los estudios observacionales.

Por tanto, variables como el tipo de bebida, el patrón de consumo, los hábitos de alimentación y el estilo de vida son muy relevantes y deben tenerse en cuenta al analizar los resultados de los estudios.

NO ES SOLO
QUÉ SE BEBE:
IMPORTAN
CUÁNTO, CÓMO,
CUÁNDO, CON
QUÉ Y EN QUÉ
CONTEXTO

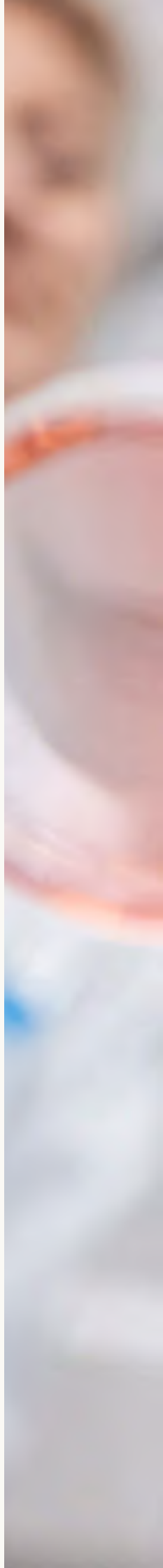
2.4_¿CÓMO SE FINANCIA LA INVESTIGACIÓN SOBRE VINO Y SALUD?

Como ocurre en otros ámbitos de la investigación biomédica y nutricional, los estudios sobre vino y salud pueden financiarse mediante fondos públicos, privados o modelos mixtos. La fuente de financiación no determina por sí sola la validez de un estudio, pero debe declararse de forma transparente y tenerse en cuenta al interpretar sus resultados. La calidad de una investigación depende fundamentalmente de aspectos como el diseño y rigor metodológico, el tamaño y representatividad de la muestra, la existencia de un protocolo previamente establecido, el análisis estadístico, la revisión por pares, la declaración y gestión de posibles conflictos de interés y la reproducibilidad de los resultados.

*La financiación debe ser transparente;
la independencia científica, protegida*

La transparencia resulta especialmente importante cuando la financiación procede de organizaciones o sectores con intereses relacionados con el objeto de estudio. Por ello, las publicaciones científicas deben identificar claramente las fuentes de financiación, declarar potenciales conflictos de interés y especificar el papel desempeñado por los financiadores en el diseño del estudio, la recogida y análisis de los datos, la interpretación de los resultados y la decisión de publicarlos.

En este contexto, FIVIN y la Organización Interprofesional del Vino de España impulsan las Ayudas a Proyectos de Investigación “Vino, Nutrición y Salud”, destinadas a apoyar la investigación científica en este ámbito. Los procedimientos de evaluación, selección y seguimiento de estos proyectos deben garantizar la independencia científica, la transparencia y la aplicación de criterios de calidad previamente establecidos.





3.

RECOMENDACIONES

PARA

COMUNICADORES

Y SOCIEDAD

El papel de los comunicadores es fundamental para prevenir la desinformación y favorecer una comprensión pública de la ciencia basada en la evidencia, evitando mitos, prejuicios y simplificaciones. Comunicar adecuadamente requiere distinguir entre asociación y causalidad, valorar la calidad y las limitaciones de los estudios y considerar el conjunto de la evidencia disponible.

Informar sobre el consumo de vino y su relación con la salud requiere rigor, contexto, equilibrio y responsabilidad. No se trata de promover el consumo de alcohol ni de minimizar sus riesgos, sino de presentar la evidencia científica disponible con rigor y transparencia, explicando sus resultados, limitaciones, incertidumbres y matices.

Acudir siempre a fuentes científicas acreditadas	La calidad de la información depende, en gran medida, de la calidad de las fuentes consultadas. Antes de difundir contenidos relacionados con el consumo moderado de vino y la salud, es fundamental comprobar que procede de organismos científicos, instituciones académicas, publicaciones especializadas o profesionales cualificados. Siempre que sea posible, debe consultarse la publicación científica original y no únicamente notas de prensa, noticias o contenidos divulgativos. FIVIN contribuye a la divulgación y difusión de la investigación sobre vino, nutrición y salud y facilita el acceso a información científica sobre esta temática.
Contrastar la información y verificar el origen de los mensajes	La proliferación de contenidos en redes sociales y plataformas digitales hace imprescindible contrastar la información antes de compartirla. Debe prestarse especial atención a fuentes anónimas, afirmaciones categóricas sin referencias verificables y contenidos que no permitan identificar su origen. Conviene comprobar quién emite la información, su cualificación, las fuentes en las que se basa y, cuando sea relevante, sus posibles conflictos de interés. Logotipos, imágenes institucionales o elementos visuales reconocibles no garantizan por sí solos la autenticidad ni la calidad científica del contenido.
Contextualizar siempre la evidencia científica	La comunicación responsable debe evitar titulares simplistas y conclusiones absolutas. Los resultados deben interpretarse considerando el diseño del estudio, la población analizada, la cantidad y el patrón de consumo, el contexto alimentario, los factores de confusión y las limitaciones reconocidas por los autores. Es esencial distinguir entre asociación y causalidad y comunicar la magnitud del efecto y el grado de incertidumbre. Ningún estudio aislado debe presentarse como una verdad definitiva; las conclusiones deben basarse en el conjunto y la calidad de la evidencia disponible.
Diferenciar entre divulgación científica y comunicación comercial	Debe distinguirse claramente entre la divulgación de resultados científicos y la comunicación comercial o promocional. La información sobre vino y salud debe presentarse desde una perspectiva científica y educativa, evitando trasladar resultados obtenidos en determinadas poblaciones o patrones de consumo a declaraciones generales de propiedades saludables o a mensajes que puedan interpretarse como promoción de productos o marcas concretas.

Comunicar el vino desde su contexto cultural y social	El vino forma parte de una realidad histórica, cultural, gastronómica y social estrechamente vinculada, en determinadas poblaciones, a la Dieta Mediterránea y a patrones específicos de consumo. Una comunicación rigurosa debe considerar este contexto, sin limitar el análisis exclusivamente al contenido de alcohol, pero sin olvidar que el vino es una bebida alcohólica y comparte los riesgos atribuibles al etanol. Contextualizar el vino implica considerar su dimensión histórica, cultural y social, así como la cantidad, frecuencia y patrón de consumo y su relación con las comidas. Estas variables deben analizarse junto con el patrón alimentario global, el estilo de vida y las características individuales.
Promover mensajes de responsabilidad y moderación	Toda comunicación sobre vino y salud debe incorporar principios de responsabilidad. Los mensajes dirigidos a la población deben explicar que el riesgo depende, entre otros factores, de la cantidad y el patrón de consumo, evitar normalizar el consumo de alcohol y recordar que existen personas y situaciones en las que no debe consumirse. Asimismo, no debe recomendarse iniciar el consumo de vino por motivos de salud. Una información clara sobre los patrones de consumo, sus riesgos y las situaciones en las que el alcohol está contraindicado facilita decisiones personales mejor informadas.
No contribuir a la desinformación	Antes de compartir una noticia, estudio o mensaje relacionado con consumo moderado de vino y posibles efectos saludables conviene preguntarse: • ¿Cuál es la fuente? • ¿La información está contrastada? • ¿Refleja adecuadamente las conclusiones del estudio? • ¿Aporta contexto suficiente? Es importante evitar la difusión de contenidos poco fiables o engañosos para favorecer un debate público más informado, riguroso y basado en la evidencia.



EN RESUMEN...

1.

Acudir siempre a
fuentes científicas
acreditadas

2.

Contrastar
la información
antes de difundirla

3.

Contextualizar los
resultados

4.

Diferenciar
divulgación científica
y comunicación
comercial

5.

Evitar mensajes
absolutos

6.

Promover una
comprensión basada
en evidencia

7.

No contribuir a la
difusión de contenidos
no contrastados

4. ¿QUÉ DEBE SABER UN PERIODISTA ANTES DE INFORMAR SOBRE VINO Y HÁBITOS SALUDABLES?

Antes de publicar una información, conviene revisar los siguientes aspectos:

TIPO DE ESTUDIO	TAMAÑO MUESTRAL	DURACIÓN DEL SEGUIMIENTO
REVISIÓN POR PARES	LIMITACIONES RECONOCIDAS	TIPO, CANTIDAD Y PATRÓN DE CONSUMO
CONTROL DE FACTORES DE CONFUSIÓN	FUENTE DE FINANCIACIÓN	CALIDAD DE LA EVALUACIÓN DEL CONSUMO

La calidad de la evidencia no depende de un único factor, sino del conjunto de estos elementos.



5. PREGUNTAS FRECUENTES

La evidencia científica debe interpretarse en su conjunto, considerando la calidad, consistencia y limitaciones de los estudios disponibles





*La financiación de un estudio
no determina, por sí sola,
su calidad científica*

¿CÓMO SE RELACIONA ESTA GUÍA CON LAS RECOMENDACIONES DE LA OMS?

Esta guía reconoce y recoge las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de otros organismos internacionales. Su objetivo es proporcionar herramientas para interpretar y comunicar la evidencia científica disponible sobre vino y salud, considerando la cantidad y el patrón de consumo, el contexto alimentario, las características individuales y las limitaciones de los diferentes tipos de estudios.

¿TODOS LOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS LLEGAN A MISMAS CONCLUSIONES?

No. Como ocurre en muchos ámbitos de la ciencia, los resultados pueden diferir debido al diseño de los estudios, las poblaciones analizadas, la evaluación del consumo, el control de factores de confusión y otras diferencias metodológicas. Por ello, las conclusiones deben basarse en el conjunto, calidad y consistencia de la evidencia disponible, y no en un único estudio.

¿DEBE DIFERENCIARSE EL VINO DE OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN LOS ESTUDIOS?

Todas las bebidas alcohólicas contienen etanol y comparten los riesgos asociados a su consumo. Sin embargo, los estudios pueden analizar por separado el tipo de bebida, su composición, la cantidad y frecuencia, el patrón de consumo, su relación con las comidas y el contexto dietético y social. Estas diferencias pueden aportar información relevante, aunque los resultados observados también pueden estar influidos por factores de confusión y dificultar la observación de efectos específicos de una determinada bebida.

¿PUEDE SER VÁLIDO UN ESTUDIO FINANCIADO POR EL SECTOR?

Sí, pero su validez debe evaluarse con los mismos criterios metodológicos que cualquier otra investigación. La fuente de financiación no determina por sí sola la calidad de un estudio, pero debe declararse de forma transparente y considerarse al interpretar sus resultados. Es importante conocer los posibles conflictos de interés y el papel del financiador en el diseño, análisis, interpretación y publicación del estudio. La independencia científica, la revisión por pares, la reproducibilidad y la convergencia con otras evidencias refuerzan la credibilidad de los resultados.

6. EVIDENCIA CIENTÍFICA



6.1_¿CÓMO HA EVOLUCIONADO LA INTERPRETACIÓN DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA?

2006. Un amplio metaanálisis de 34 estudios prospectivos, con más de un millón de participantes, describe una asociación en forma de J entre consumo de alcohol y mortalidad total.

2018. El estudio *Global Burden of Disease 2016*, incorporando múltiples resultados de salud, concluye que el nivel de consumo asociado al menor riesgo global se sitúa en cero. Esta conclusión impulsa el mensaje de que no existe un nivel de consumo completamente exento de riesgo. .

2021. Nuevos estudios prospectivos continúan analizando la forma de la asociación entre consumo de alcohol y mortalidad, prestando especial atención a la correcta clasificación de los abstemios y a otros posibles factores de confusión.

La evidencia científica evoluciona a medida que aparecen nuevos estudios, mejores métodos y nuevas preguntas de investigación

2022. El análisis *GBD 2020* introduce importantes matices relacionados con la edad y la región geográfica: el balance global entre riesgos y potenciales beneficios difiere sustancialmente entre adultos jóvenes y personas de mayor edad.

2025-2026. Nuevos estudios incorporan una caracterización más detallada del patrón de consumo, el consumo con las comidas, el contexto de la Dieta Mediterránea y biomarcadores objetivos de exposición, con el objetivo de reducir algunos de los principales problemas de clasificación y confusión de estudios anteriores.

6.2_DIFERENTES CATEGORÍAS DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS EXISTENTES



6.3_ASPECTOS CLAVE PARA INTERPRETAR LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

La controversia de la curva en J: ¿asociación protectora o sesgo?

Durante décadas, numerosos estudios epidemiológicos han descrito una asociación en forma de “J” entre consumo de alcohol y mortalidad total: las personas con consumos bajos o moderados presentan, en algunos estudios, una mortalidad inferior a la observada tanto en abstemios como en grandes consumidores. Uno de los trabajos más influyentes fue el metaanálisis de Di Castelnuovo y colaboradores publicado en *Archives of Internal Medicine* en 2006.

*La existencia de una asociación
no implica necesariamente
una relación causal*

Posteriormente, algunos investigadores cuestionaron esta interpretación al señalar posibles sesgos metodológicos, particularmente la inclusión entre los abstemios de exbebedores que habían abandonado el consumo por problemas de salud (sick-quitter bias), así como diferencias socioeconómicas, dietéticas y de estilo de vida entre consumidores moderados y no consumidores.

Investigaciones posteriores que separaron a los exbebedores de los abstemios de toda la vida continuaron observando, en algunos casos, asociaciones en forma de J. Entre ellas, el estudio MORGAM, basado en 142.960 participantes, encontró que un consumo de <10 g de alcohol/día se asociaba con una menor mortalidad total respecto a los abstemios de toda la vida, mientras que consumos >20 g/día se asociaban con mayor mortalidad. No obstante, al tratarse de un estudio observacional, estos resultados no permiten establecerse una relación causal. A la evidencia epidemiológica se añade la procedente de estudios experimentales y ensayos clínicos que han identificado los mecanismos biológicamente plausibles mediante los cuales el consumo moderado de vino y algunos de sus componentes podrían ejercer efectos favorables sobre la salud cardiovascular, incluyendo efectos sobre la función endotelial, el perfil lipídico, la inflamación, la oxidación y la agregación plaquetaria. Esta evidencia mecanística aporta plausibilidad biológica y coherencia a algunas de las asociaciones epidemiológicas observadas.

No obstante, el debate permanece abierto. Los consumidores moderados pueden diferir de los abstemios en múltiples características —dieta,

actividad física, tabaquismo, nivel socioeconómico y estado de salud— que pueden contribuir a explicar parte de las asociaciones observadas. Además, metaanálisis recientes que intentan corregir algunos de estos sesgos han cuestionado la existencia de un efecto protector del consumo bajo o moderado sobre la mortalidad total. Por ello, la curva en J debe interpretarse como una asociación epidemiológica controvertida y no como demostración de un efecto causal protector del alcohol.

El impacto del estudio Global Burden of Disease (GBD)

Uno de los trabajos que más ha influido en el debate sobre alcohol y salud fue el análisis del Global Burden of Disease (GBD) publicado en The Lancet en 2018. Al integrar los riesgos asociados al consumo de alcohol para múltiples resultados de salud, los autores estimaron que el nivel de consumo que minimizaba el riesgo global se situaba en cero. Este resultado tuvo una amplia repercusión internacional y contribuyó a consolidar el mensaje de que no existe un nivel de consumo de alcohol completamente exento de riesgo.

La evolución de la evidencia científica consiste, precisamente, en incorporar nuevos datos y matizar las conclusiones anteriores

Dado el objetivo global, el análisis integró información procedente de poblaciones con características demográficas, patrones de consumo y perfiles de enfermedad muy diversos. Por ello, sus estimaciones globales no necesariamente describen de forma idéntica el balance entre riesgos y potenciales beneficios en todos los grupos de edad y regiones. Así, dado que los contextos culturales, alimentarios y sociales son muy distintos a los de los países mediterráneos, los resultados no pueden extrapolarse de forma global a todo el mundo.

Posteriormente, un nuevo análisis del proyecto GBD, publicado en The Lancet en 2022, incorporó importantes matices relacionados con la edad, el sexo y la región geográfica. Los autores observaron que el nivel de consumo asociado al menor riesgo variaba considerablemente según la edad y el perfil de enfermedad de cada población. En adultos jóvenes, el nivel de consumo de mínimo riesgo se situó próximo a cero, mientras que en adultos de mayor edad se observaron curvas compatibles con un posible menor riesgo para determinadas cantidades bajas de alcohol, dependiendo de la región y del conjunto de enfermedades consideradas. Estos resultados pusieron de manifiesto que el balance entre riesgos y potenciales beneficios del alcohol no es necesariamente uniforme en todas las poblaciones. Matizar una conclusión anterior no significa necesariamente contradecirla, sino definir con mayor precisión a qué poblaciones, exposiciones y resultados de salud puede aplicarse.



6.4_PRINCIPALES HALLAZGOS CIENTÍFICOS RECIENTES

La evidencia científica reciente refuerza la importancia de considerar no solo la cantidad de alcohol consumida, sino también el tipo

de bebida, el patrón de consumo, su relación con las comidas, el patrón alimentario global y otros factores del estilo de vida.

1.

Dieta Mediterránea, vino y mortalidad: la evidencia española más reciente.

Martínez-González M.A y colaboradores (2026) publicaron en *European Heart Journal* un análisis conjunto de las cohortes PRE-DIMED y SUN, con más de 30.000 participantes y seguimientos de hasta 22 años. Los investigadores observaron que una mayor adherencia a la Dieta Mediterránea se asociaba con un menor riesgo cardiovascular y una menor mortalidad por cualquier causa, y que estas asociaciones eran más pronunciadas cuando este patrón alimentario incluía un consumo moderado de vino. Los resultados mostraron reducciones de hasta un 45% en el riesgo cardiovascular y un 33% en la mortalidad total entre quienes seguían con mayor adherencia este patrón de alimentación.

Los autores subrayan que las asociaciones se observaron exclusivamente en consumos moderados y dentro del contexto global de la Dieta Mediterránea.

PREDIMED + SUN
Más de 30.000 participantes.
Hasta 22 años de seguimiento.
Publicado en: <i>European Heart Journal</i>

2.

El patrón mediterráneo de consumo importa.

Diversos estudios coinciden en señalar que los efectos observados difieren según cómo se consume el vino. El patrón mediterráneo, caracterizado por un consumo moderado, regular y acompañado de las comidas, presenta resultados distintos a otros modelos de consumo.

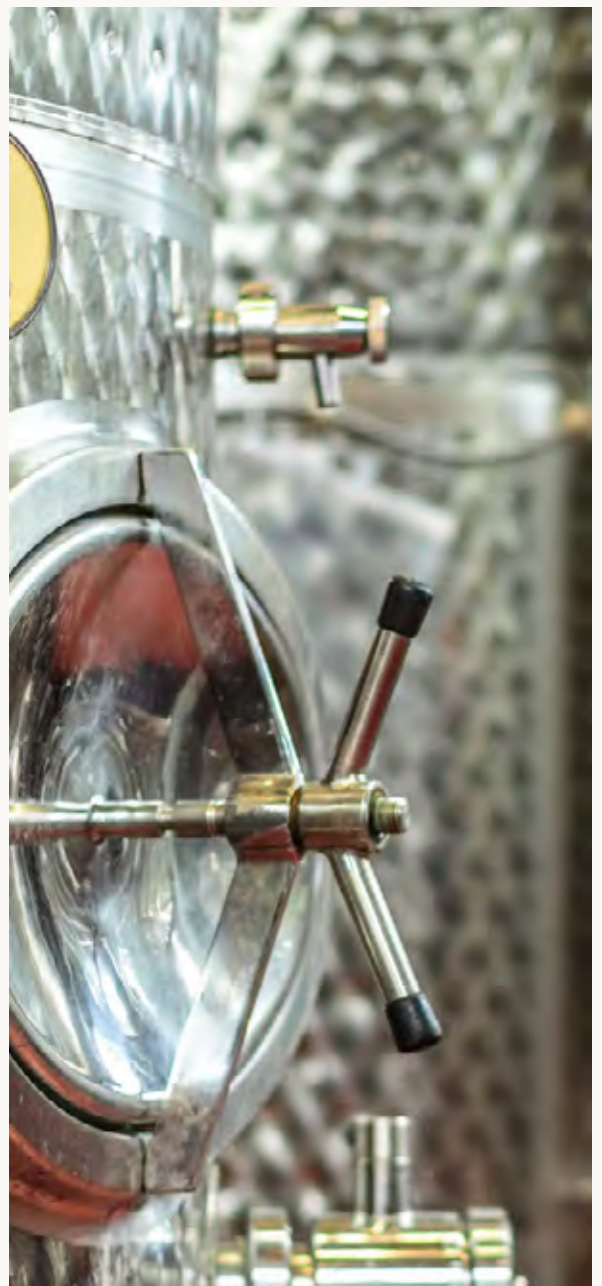
- **Stockley, Boban y Teissedre (2025)**, en una revisión publicada en *Journal of Epidemiology and Public Health*, concluyen que un consumo ligero o moderado de vino realizado con las comidas y dentro de un estilo de vida saludable se asocia con una menor incidencia de enfermedad cardiovascular y mortalidad por cualquier causa.
- **Gea y colaboradores (2022)**, en un estudio publicado en *Nutrients*, observaron que una elevada adherencia al patrón mediterráneo de consumo de alcohol y a la Dieta Mediterránea se asociaba con una menor mortalidad, sugiriendo que el contexto alimentario modifica significativamente los resultados observados.
- **Zhang y colaboradores (2024)**, en *JAMA Network Open*, mostraron que consumir preferentemente vino y hacerlo durante las comidas se asociaba con un menor riesgo de mortalidad por todas las causas, enfermedad cardiovascular y cáncer en comparación con otros patrones de consumo.

3.

El consumo moderado de vino se asocia con un menor riesgo cardiovascular.

La salud cardiovascular continúa siendo el ámbito donde se concentra una parte importante de la investigación científica sobre el vino.

- **Domínguez-López y colaboradores (2025)**, en un estudio de casos y subcohorte anidado en PREDIMED publicado en European Heart Journal, utilizaron el ácido tartárico urinario como biomarcador objetivo del consumo de vino. Las concentraciones correspondientes aproximadamente a un consumo ligero-moderado se asociaron con un menor riesgo de eventos cardiovasculares, mientras que esta asociación favorable desapareció a niveles superiores de consumo. El uso de un biomarcador objetivo reduce algunas de las limitaciones derivadas del consumo autodeclarado, aunque el análisis sigue siendo observacional y no demuestra causalidad.
- **Campins-Machado y colaboradores (2025)** identificaron metabolitos urinarios del resveratrol derivados de la microbiota como potenciales biomarcadores del consumo de vino tinto. Mayores concentraciones de determinados metabolitos se asociaron inversamente con marcadores inflamatorios, aportando nueva evidencia sobre posibles mecanismos biológicos relacionados con los compuestos fenólicos del vino.
- **Topiwala, Tawakol y colaboradores (2023)**, en un estudio publicado en Journal of the American College of Cardiology, relacionaron el consumo moderado con una menor activación cerebral de los circuitos asociados al estrés y una reducción del riesgo cardiovascular.
- **Castelló, Moreno-Galarraga y colaboradores (2023)** realizaron una revisión sistemática y metaanálisis en Nutrients que incluyó más de 1,4 millones de participantes de nueve países. Sus resultados mostraron una asociación inversa entre el consumo de vino y la mortalidad cardiovascular, la enfermedad cardiovascular y la enfermedad coronaria.



4.

La frecuencia y el contexto del consumo influyen en los resultados.

La evidencia reciente apunta a que no solo importa cuánto se consume, sino también la frecuencia y la forma de hacerlo.

- **Li y colaboradores (2025)**, en Diabetes Care, analizaron más de 200.000 participantes durante tres décadas y observaron que el consumo regular y moderado de vino se asociaba con un menor riesgo de diabetes tipo 2, especialmente cuando el consumo se distribuía a lo largo de la semana.
- **Wang y colaboradores (2024)**, en Medicine, concluyeron que las personas con consumos bajos o moderados de vino presentaban menores probabilidades de mortalidad por todas las causas y de desarrollar enfermedad cardiovascular en comparación con personas abstemias o con consumos más elevados.

5.

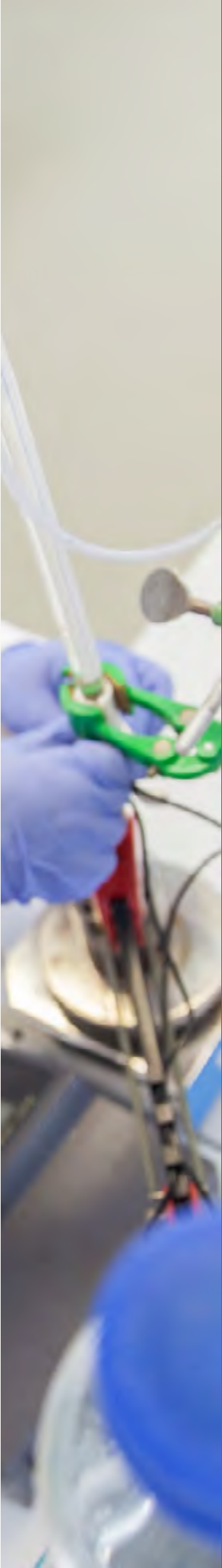
El consumo moderado de vino debe analizarse contextualizando

La investigación más reciente insiste en que los efectos observados no pueden desvincularse del conjunto de hábitos de vida.

- **Sorlí y colaboradores (2024)** analizaron la interacción entre predisposición genética, obesidad y factores del estilo de vida. Sus resultados sugieren que determinados patrones dietéticos y hábitos de vida pueden modificar la asociación entre predisposición genética y adiposidad, reforzando la necesidad de interpretar el consumo de vino dentro del conjunto del patrón alimentario y del estilo de vida. De hecho, el consumo moderado de vino se asoció con una atenuación de la asociación entre predisposición genética y obesidad.
- **Piepoli y Gajos (2024)** revisaron la evidencia disponible sobre consumo de alcohol y salud cardiovascular y destacaron la importancia de considerar conjuntamente la cantidad y el patrón de consumo, el tipo de bebida y el contexto dietético. Los diferentes tipos de bebidas alcohólicas pueden mostrar asociaciones distintas con determinados resultados de salud; sin embargo, estas diferencias deben interpretarse con cautela, ya que también pueden estar influidas por características dietéticas, sociales y de estilo de vida de sus consumidores.

7. ¿QUÉ ES FIVIN?

Desde su creación en 1992, la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición ha orientado su actividad a promover la investigación científica y divulgar conocimiento riguroso sobre la relación entre el consumo moderado de vino, la alimentación y la salud, así como sobre los riesgos asociados al consumo abusivo de alcohol.



MISIÓN

- Promover la investigación y los estudios sobre consumo moderado de vino, alimentación y estilos de vida saludables, apoyándose en evidencia científica contrastada.
- Comunicar y divulgar los posibles efectos beneficiosos del consumo moderado de vino desde el rigor científico.

INTERPRETACIÓN RIGUROSA DE LA EVIDENCIA

CONTEXTUALIZACIÓN DE ESTUDIOS.

DIVULGACIÓN ESPECIALIZADA PARA MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y SOCIEDAD

FIVIN está presidida por el Dr. Ramón Estruch, catedrático en Medicina por la Universidad de Barcelona y consultor Senior del Servicio de Medicina Interna del Hospital Clínic de Barcelona. Ha liderado algunos de los estudios más relevantes sobre Dieta Mediterránea y prevención cardiovascular, así como los proyectos PREDIMED y PREDIMED-Plus.

*La ciencia no ofrece respuestas definitivas;
ofrece la mejor evidencia disponible en
cada momento.*

Además, la Fundación cuenta con un comité científico integrado por médicos y científicos de diferentes universidades y especialidades, independientes y de reconocido prestigio, que analizan y evalúan los estudios relacionados con el consumo de vino y su efecto en el organismo humano, así como en el bienestar general.

Cuenta con el portal divulgativo:

www.lacienciadelvino.com

Una de las mayores bases de datos internacionales especializadas en consumo moderado de vino, nutrición, hábitos saludables y estilo de vida, con más de 870 estudios científicos recopilados.

FIVIN apuesta por una comunicación responsable y recuerda que, aunque numerosos estudios han demostrado los beneficios para la salud del consumo moderado de vino, ello no constituye un motivo suficiente para que alguien que no bebe comience a hacerlo por motivos de salud.

Cualquier estudio sobre consumo moderado de vino y la salud no reemplaza el consejo médico de un profesional.

8.

SECTOR RESPONSABLE Y COMPROMETIDO

El sector vitivinícola europeo, a través de iniciativas como Wine in Moderation, promueve activamente el consumo responsable basado en evidencia científica, así como la formación y capacitación de los profesionales que trabajan en el sector para llevar a cabo un servicio y una comunicación responsable de vino.

*La responsabilidad
también forma parte
de la cultura del vino*

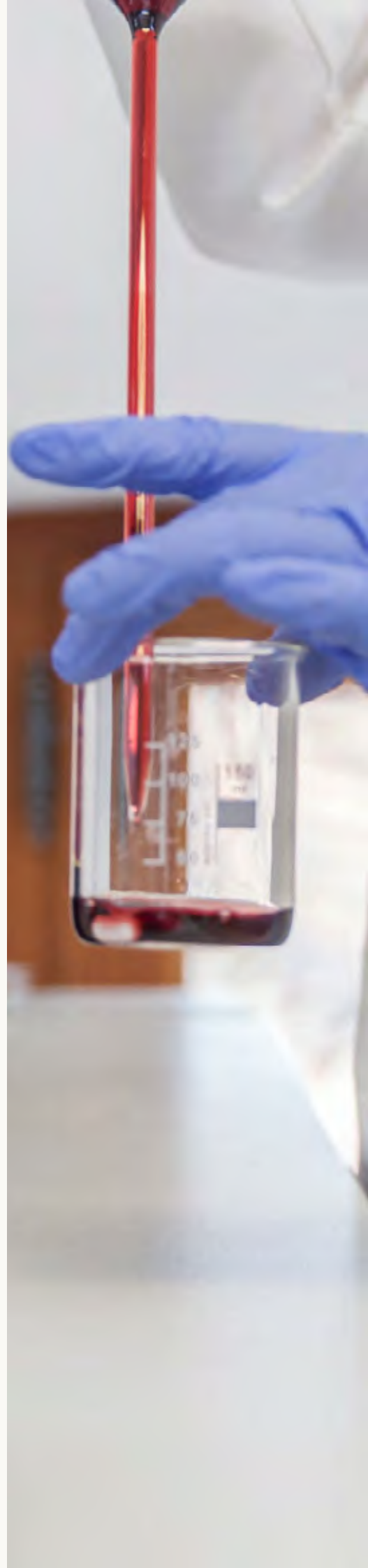
Este programa fue lanzado en 2008 por el sector europeo del vino como contribución a la lucha contra el consumo abusivo de alcohol y sus efectos perjudiciales en la sociedad. Hoy en día es un programa internacional y miles de operadores y organizaciones de la

cadena de valor del vino trabajan proactivamente en la traslación de mensajes de moderación.

La promoción del consumo moderado de vino es uno de los pilares sobre los que se cimienta la comunicación responsable del sector vitivinícola. Con el objetivo de promover el consumo moderado de vino y defender el compromiso del sector con la sociedad, en España se ha creado el Código de Comunicación Comercial del Vino, de la mano de Wine in Moderation, al que las empresas de la cadena de valor, administraciones, instituciones, etc., se pueden adherir para reforzar su compromiso con la sociedad y asegurar que la comunicación del vino se enmarque siempre dentro de un mensaje de moderación.



9. BUENAS PRÁCTICAS



1. DISFRUTA DEL VINO CON MODERACIÓN

El vino debe consumirse de forma consciente y equilibrada, preferentemente acompañado de alimentos y dentro de un contexto social. La moderación no depende únicamente de la cantidad consumida, sino también del patrón y del contexto de consumo.

2. SIGUE EL PATRÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Integra el vino como parte de una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado y aceite de oliva. Esta dieta ha demostrado beneficios para la salud cardiovascular y la longevidad.

3. EVITA EL CONSUMO SI ESTÁS EN GRUPOS DE RIESGO

Consulta siempre con tu médico. El vino no debe consumirse durante el embarazo, en menores de edad, en personas con antecedentes de trastorno por consumo de alcohol, determinadas enfermedades o cuando exista tratamiento farmacológico incompatible. Asimismo, nunca se debe conducir ni manejar maquinaria después de consumir alcohol.

4. NO ACUMULES LAS COPAS “NO TOMADAS”

El consumo moderado se refiere a una o dos copas al día, no a consumir varias en una única ocasión. El organismo no compensa el consumo acumulado.

5. RESPETA EL ENTORNO Y EL MOMENTO

El vino es parte de nuestra cultura, pero debe disfrutarse de forma responsable: en casa, con amigos, con comida. Nunca se debe conducir tras consumir alcohol ni consumirlo en situaciones de riesgo.

6. INFÓRMATE CON BASE CIENTÍFICA

Desconfía de bulos o mensajes sensacionalistas. Consulta fuentes científicas actualizadas y entidades como FIVIN, que promueven una comunicación veraz y equilibrada.

7. VALORA LA CALIDAD SOBRE LA CANTIDAD

El vino es un alimento con historia, identidad y territorio. Más allá del consumo, aprende a valorarlo como parte de nuestra cultura, patrimonio y paisaje.

10.

CONSIDERACIONES

FINALES

*La ciencia no ofrece certezas inamovibles.
Evoluciona a medida que incorpora nuevas evidencias.
Comunicarla con rigor significa explicar tanto lo que
sabemos como aquello que todavía estamos investigando*





IDEAS Y MENSAJES PARA RECORDAR

- La evidencia científica debe valorarse en su conjunto y no a partir de un único estudio.

- Los resultados de una investigación deben interpretarse considerando su diseño, limitaciones y contexto.

- No todos los patrones de consumo son iguales ni comportan los mismos riesgos; la cantidad, frecuencia y forma de consumo son relevantes.

- La salud depende de múltiples factores, como la alimentación, el estilo de vida, las características individuales y el entorno social.

- Los mensajes excesivamente simplificados rara vez reflejan toda la complejidad de la evidencia científica.

- Comunicar con rigor implica explicar tanto los hallazgos como sus limitaciones, incertidumbres y grado de evidencia.

- Es importante diferenciar entre evidencia científica, opinión, divulgación y comunicación comercial.

- Verificar las fuentes y el contrastar la información es esencial para prevenir la desinformación.

Para más información:

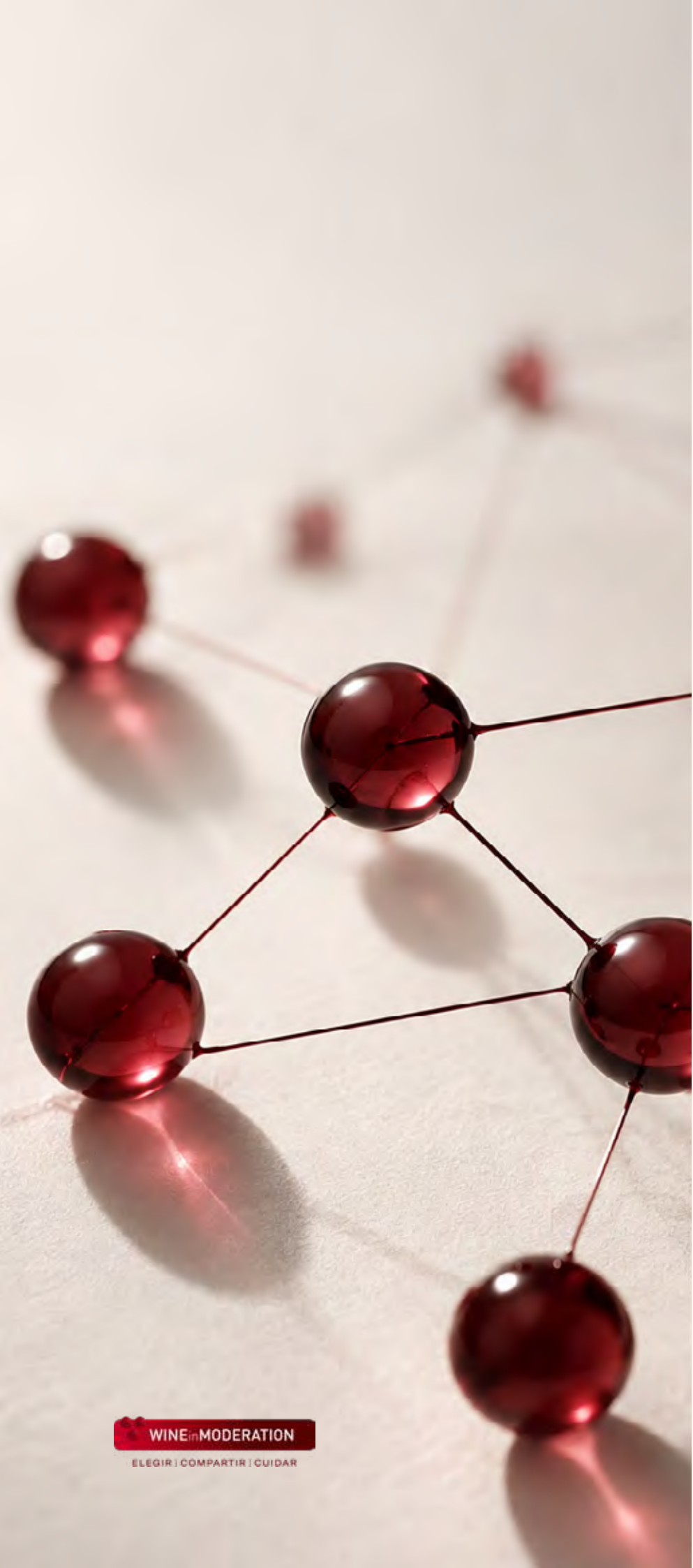
Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición (FIVIN)

www.fivin.com

La Ciencia del Vino

www.lacienciadelvino.com

Documento elaborado por la Fundación para la Investigación del Vino y la Nutrición (FIVIN) con el compromiso de promover una comunicación científica rigurosa, transparente y responsable. Basado en evidencia científica publicada en revistas científicas revisadas por pares y de reconocido prestigio internacional.



WINEinMODERATION
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR



**La ciencia del
vino y la salud**



FIVÍN