

TENDENCIAS

Por qué el vino tinto te da dolor de cabeza

El Ciudadano · 23 de noviembre de 2015



¿Por qué tengo resaca la misma noche que he bebido? ¡Si solamente me he tomado dos copas de vino tinto en la cena!

No es la primera vez que me pasa. Suelo beber vino y, por desgracia, puedo corroborar que los dolores de cabeza son muy comunes. **¿Por qué ocurre esto?**

«A menudo, la gente entra en la tienda quejándose de sufrir dolor de cabeza después de haber bebido vino tinto», me contó por teléfono Mike Johnson, que trabaja en [Bottlerocket](#), una tienda de vinos de Nueva York. «Creemos que esos

dolores de cabeza se deben a la sensibilidad de cada persona a los sulfitos». Brian Larky, vinicultor y fundador de [Dalla Terra](#) (empresa que se dedica a la importación de vinos italianos), coincide con él.

Mike explica que los sulfitos son compuestos de azufre que aparecen de manera natural en el vino y que también se añaden para ayudar a conservarlo. Algunos vinicultores (de vinos naturales, biodinámicos u orgánicos) añaden la cantidad mínima de sulfitos posible -de ahí que afirmen que sus vinos son «naturales»-, pero «los sulfitos son necesarios para estabilizar el vino», aclara Mike. Impiden que se vuelva a fermentar una vez embotellado. (La cantidad de sulfitos que se permite añadir es de 350 partes por millón (ppm); la mayoría contiene 120 ppm y los vinos con poca cantidad de sulfitos tienen entre 0 y 20 ppm. Pueden aparecer hasta 40 ppm de sulfitos de manera natural).

Aun así, la crítica de vinos [Alice Feiring](#) recomienda, si eres propenso a sufrir dolores de cabeza por el vino, probar un vino natural o biodinámico con menor cantidad de sulfitos añadidos o que sólo utilice «azufre elemental molecular» en vez de azufre petroquímico comercial. Alice defiende que hay una gran diferencia entre los dos; ella «enseguida siente presión detrás de los ojos» cuando bebe vino convencional en vez de vino natural bajo en sulfitos.



Pero todavía faltan algunas respuestas. El vino blanco posee una cantidad más alta de sulfitos que aparecen de manera natural, al igual que los albaricoques secos, la cerveza o la sidra. Entonces, ¿por qué a la gente no le duele la cabeza después de beber vino blanco? «Creo que tiene que ver con la percepción de la fuerza del vino», argumenta Mike. «La gente suele decir que el vino tinto es más fuerte que el blanco».

No obstante, Meg McNeill, de la tienda de vinos [Dandelion Wine](#) de Brooklyn (Nueva York), sostiene que se culpa demasiado a los sulfitos. «Yo no soy médico, pero creo que el origen está en las histaminas de la piel de las uvas». El vino tinto tiene más contacto con la piel -así se consigue su color característico-, cuenta con unos niveles de histaminas más altos que los del vino blanco y, por lo tanto, es más propenso a provocar dolor de cabeza que un vino blanco o uno rosado, especialmente si eres sensible a las histaminas.



Meg no está segura de si algunos tintos en concreto tienden a causar más dolor de cabeza que otros. Aunque sugiere que, siguiendo la idea del contacto con las histaminas, es más probable que beber vinos elaborados a base de uvas con una piel más gruesa provoque más dolor de cabeza que los vinos elaborados a base de uvas con una piel más fina.

Además, «las uvas con pieles más gruesas tienen que madurar en el vino durante más tiempo», afirma Laura Mooney, asesora de vinos y licores de la tienda [Astor Wines & Spirit](#) de Nueva York. «Eso se traduce en más azúcar y, a su vez, en más contenido alcohólico». Obviamente, la resaca es más que un *simple* dolor de cabeza provocado por el vino, pero «si te bebes dos copas de vino de uvas Zinfadel, con una graduación alcohólica de 14 o 15º por copa, es bastante».

Si sabes con certeza que beber vino tinto te provoca dolor de cabeza, piensa en dejar de beber vinos elaborados a base de uvas con piel gruesa (como Zinfadel, Syrah o Cabernet Sauvignon) y elige un vino elaborado con uvas de piel fina (como

Pinot Noir, Sémillon o Merlot). O decántate por mi vino tinto favorito, el Malbec: aunque las uvas Malbec producen un vino muy oscuro, tienen una piel fina... y no me dan dolor de cabeza.

Aunque no se haya dado con la causa definitiva como tal, puedes tomar algunas medidas para evitar ese temido dolor de cabeza después de beber vino tinto: busca vinos con poca cantidad de sulfitos, en particular los biodinámicos, y elige vinos elaborados a base de uvas con piel fina. Aun así, lo más efectivo, tal y como me desveló Randall Restiano, director de vinos de la tienda neoyorquina [Eli's Table](#), es asegurarse de comer mucho y de beber mucha agua antes de pasar al vino.

Fuente: [Huffington](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)