

Los favoritos de Año Nuevo y el verano

Baja el nivel de infarto repentino: estudio inglés asegura que el espumante brut es el más saludable de los licores

“El espumante tiene menos alcohol, por eso, por regla general tiene menos calorías que un vino, por ejemplo. El azúcar tiene un rol, pero es menos importante que el alcohol”, dice el enólogo Álvaro Reyes.

FABIÁN LLANCA

El descorche de botellas de espumante forma parte de la banda sonora de las fiestas de diciembre y con copas burbujeantes se recibe cada nuevo año, lo que entrega dosis de sofisticación y un significativo aporte al bienestar de los circunstanciales bebedores, más allá de lo meramente retórico. Un reciente estudio publicado en la Revista Canadiense de Cardiología identificó 56 factores modificables asociados a afecciones cardíacas, basándose en datos de más de 500.000 personas del Reino Unido (<https://acortar.link/AJNNWV>). Los investigadores analizaron cientos de exposiciones ambientales y de estilo de vida sin suposiciones preestablecidas, para concluir que el consumo moderado de espumante se vincula a un menor riesgo de paro cardíaco repentino. Expertos atribuyen estos beneficios a los polifenoles en el champán, antioxidantes que mejoran la función vascular, reducen la inflamación y elevan el colesterol HDL (el denominado colesterol bueno), minimizando así el riesgo de infartos.

“Menos calorías y alcohol”

Estos atributos se suman a la creencia que el licor burbujeante tiene menos azúcar y, por lo tanto, engorda menos que otros bebestibles con mayor carga calórica. En estricto rigor, dice Álvaro Reyes, enólogo y gerente técnico de Viña Marty, “el espumante tiene menos alcohol, por eso, por regla general tiene menos calorías que un vino, por ejemplo. El azúcar tiene un rol, pero es menos importante que el alcohol. La excepción serían los espumantes demi-sec o dulces, donde aquí sí viene el azúcar a aportar más calorías”.

Bajo en azúcar

Añade que “un espumante extra brut tiene menos azúcar por litro (6-11g/L) y el brut un poco más de azúcar (12-15 g/L).



Evelyn Sánchez, académica de la escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas, detalla que “una copa estándar de vino espumante seco, de alrededor de 120 ml, aporta aproximadamente entre 70 y 90 calorías”.

En términos de degustación, los espumantes extra brut se perciben más frescos y los brut un poco más cremosos. El que tiene menos azúcar se le denomina nature o brut nature (0-3 g/L de azúcar)”.

70 y 90 calorías

Evelyn Sánchez, académica de la escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas, detalla que “una copa estándar de vino espumante seco, de alrededor de 120 ml, aporta aproximadamente entre 70 y 90 calorías. En comparación, otros vinos, cervezas o destilados suelen aportar más calorías, especialmente cuando contienen mayor cantidad de alcohol o azúcares añadidos”. El enólogo Álvaro Reyes asevera que “para mantener la frescura la uva utilizada en la elaboración de espumante se cosecha con menor contenido de azúcar, lo que se traduce en menor alcohol para elaborar el producto final”.

¿Cosechar uva con menor contenido de azúcar significa menos madura?

“No necesariamente. En los buenos terroir la fruta obtiene una buena expresión aromática sin ser exacerbada, lo que es ideal para espumantes de

buen nivel. Los aromas restantes se obtienen en la segunda fermentación que se puede realizar en botella o en cubas adaptadas a las altas presiones. Las dos variedades más utilizadas para la elaboración de espumantes son el chardonnay y el pinot noir, uvas que se comportan bien con menores contenidos de azúcar residual”.

Cómo se hace

Álvaro Peña, ingeniero agrónomo y profesor de la facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de Chile, explica que “las uvas para hacer espumantes se cosechan mucho más temprano que las uvas para hacer vinos tranquilos de la misma variedad. Si hago un espumante con chardonnay o pinot noir no voy a cosechar las uvas los primeros días de marzo, probablemente las coseche la primera semana de febrero”.

Un vino tranquilo, aclara, “es un vino blanco que no tiene CO₂, no tiene burbujas”; mientras que el espumante es ese vino base con levadura fermentada que le aporta el gas.

El proceso

El proceso de elaboración, argumenta

la académica Udlia, Evelyn Sánchez, “influye más que el tipo de uva. En los espumantes elaborados mediante segunda fermentación, como los producidos en la región de Champagne, gran parte del azúcar se transforma en alcohol y dióxido de carbono, lo que reduce el azúcar final del producto cuando no se añade licor de expedición dulce. El tipo de uva tiene un rol secundario frente a la cantidad de azúcar que queda al final del proceso y al grado alcohólico final”.

¿Saludable?

Desde el punto de vista de la salud pública, continúa Evelyn Sánchez, “que un espumante tenga menos calorías no lo convierte en una bebida saludable. El alcohol no es un nutriente esencial y su consumo se asocia a mayor riesgo de enfermedades hepáticas, cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. La evidencia actual no apunta a promover su consumo, sino a informar que si una persona decide beber alcohol, de manera ocasional, en cantidades pequeñas y eligiendo opciones con menor contenido de azúcar y alcohol, reduce el impacto calórico, pero no elimina los riesgos para la salud”.