

## Elixir de la eterna juventud

*Hello my friends and welcome to Spanishpodcat. I am Mercedes speaking to you from Barcelona. In our 88th episode (Elixir de la eterna juventud) we will talk about the red wine. ¿Do you take some wine with your meals?, ¿what do you drink to go along your lunch? In Spain, an important part of people use to take wine with their main meal of the day, even when they take a set menu on working days, in a restaurant close to their home. Since few years a serie of researches have been studying the beneficial properties of red wine on the general health and specifically on the heart health benefits. If you drink moderately, one or two wineglasses, you could prolong considerably your life and you could being in good shape over the years.*

*Hola amigos y bienvenidos a Español Podcast. Soy Mercedes y os hablo desde Barcelona. En nuestro episodio número 88 (Elixir de la eterna juventud) vamos a hablar sobre el vino tinto. ¿Tú tomas vino en tus comidas?, ¿qué sueles beber para acompañar tus platos? En España, una parte importante de la población suele tomar vino con la comida o con la cena, incluso cuando toma el menú del día los días de trabajo, en el restaurante del barrio. Desde hace años, se habla de las propiedades benéficas del vino sobre la salud en general, y más concretamente sobre la salud del corazón en particular. Beber con moderación, una o dos copas de vino tinto al día, puede contribuir a alargar tu vida considerablemente y a mantenerte en forma durante mucho más tiempo.*



Luis y Montse han quedado para tomar el menú del día en el restaurante que está a medio camino entre sus respectivos trabajos.

**Luis** : -Hola, perdona, llego un poco tarde, ¿hace mucho que esperas?

**Montse** : -No, tranquilo, he llegado hace diez minutos.

**Luis** : -A ver qué tenemos hoy...Perfecto, hay judías verdes salteadas de primero y escalopa con patatas de segundo. Me apetece.

**Montse** : -Yo tomaré lentejas guisadas y estofado con champiñones. ¿Qué bebes?

**Luis** : -Agua, agua.

**Montse** : -Yo tomaré vino tinto.

**Luis** : -Montse, desde hace un tiempo, siempre pides vino tinto en la comida.

**Montse** : -¿Y...?

**Luis** : -No, nada, nada, ... pero ¿te hará bien tomar vino a diario?

**Montse** : - Oye, cariño, ¿te pasa algo? Tomo una o dos copas con la comida porque me gusta y me siento bien.

**Luis** : - Ya, pero es alcohol.

**Montse** : -Luis, a veces pareces extraterrestre. Una copa de vino tinto al día está considerado como un hábito saludable.

**Luis** : -No te saques argumentos de la manga.

**Montse** : -En serio, desde hace años se recomienda el consumo de una o dos copas de vino tinto con las comidas porque el vino es cardiosaludable.



**Luis** : -Sí, ya, ahora resulta que el vino es bueno para el corazón.

**Montse** : -Lo es, ¿pero tú no lees los periódicos? El vino está lleno de polifenoles.

**Luis** : -¿De polife...qué?

**Montse** : -Sí, hombre, de polifenoles, de taninos, sustancias antioxidantes muy potentes.

**Luis** : -Ah, sí, lo de los taninos sí que lo había oído...

**Montse** : -Pues eso, esas sustancias combaten la oxidación de nuestro organismo, y la oxidación es la principal causa del envejecimiento y de algunas enfermedades. El vino es el elixir de la eterna juventud.

**Luis** : -De acuerdo, me has convencido, aunque tú ni eres vieja ni parece que vayas a tener ninguna enfermedad.

**Montse** : -Ya lo sé, yo tomo vino tinto porque me encanta, pero como te has puesto tontito, te he explicado los beneficios. ¿Qué, te apetece una copa?

**Luis** : -No, gracias, si tomo dos copas de vino me quedaré roque después de comer, y la verdad es que no puedo permitírmelo. Esta tarde tengo trabajo para varias horas.

Luis ha quedado con Montse en el restaurante, pero llega un poco tarde, un cuarto de hora más o menos, y le dice a Montse lo que se suele decir en estas ocasiones:



## - Hola, perdona, llego un poco tarde

Saludas ("Hola"), te disculpas ("perdona"), mencionas el motivo de la disculpa ("perdona, llego un poco tarde") y preguntas cortésmente al otro si lleva mucho tiempo esperándote:

### - ¿hace mucho...que esperas?

-

es "¿hace mucho rato...?" o "¿hace mucho tiempo...que esperas?").

Montse le dice que no hace mucho que se espera, sólo unos diez minutos.

Luis mira la carta y **elige** un plato de verdura como **entrante** y un plato de carne empanada, la escalopa con patatas para tomar de **segundo plato** o plato principal.

Luis dice que esa comida le apetece.

"**Apetecer** -algo a alguien-" es un verbo que se usa mucho para expresar que deseas algo de comer o de beber, que tienes ganas de comerlo o de beberlo, que te gusta.

Usamos "apetecer" como pronominal, aquí:



- **Me apetece** este menú del día
- Este plato no **te apetece**, ¿verdad?
- Se nota que ese pescado no **le apetece**
- No **nos apetece** desayunar en casa el domingo
- ¿No **os apetece** un poco más de vino?
- A Luis y a Carmen no **les apetece** la paella, ¿qué preparamos?

¿Lo veis? Con el uso de los pronombres correspondientes a las diferentes personas (me, te, le, nos, os, les).

Montse se decide por un típico guiso de muchos lugares de España, un guiso de lentejas guisadas que suelen preparar exquisitas en la mayoría de restaurantes. Después **le apetece** tomar estofado de carne (carne guisada) con champiñones (setas, hongos).

Montse le pregunta a Luis **qué le apetece beber**, de la forma más breve y familiar:

- **¿Qué bebes?**

Luis tomará agua. Montse tomará vino tinto.

Luis se queda un momento pensativo y hace como una especie de reflexión en voz alta, pero dirigida a Montse:



- Montse, desde hace un tiempo, **siempre pides vino tinto en la comida**

Montse no entiende la reflexión, pero no le gusta el tono, por eso dice escuetamente:

-¿Y...?

Como diciendo:

- Si no te explicas mejor, no te entiendo

Luis se pregunta **si tomar vino a diario es bueno o puede resultar perjudicial.**

Tomar vino con las comidas **es una costumbre muy extendida** en muchos lugares de España. En las bebidas habituales con los menús del día suele haber cerveza, vino, vino con gaseosa o agua. Y **mucho**, muchísima **gente pide vino** o vino con gaseosa para acompañar su comida. Evidentemente no todo el mundo, pero sí mucha gente.

Cuando comes a la carta, también consultas una carta de vinos, normalmente con varios tipos de vino blanco, tinto, cava u otros, en una gama de precios que va desde los baratos, pasando por los de precio razonable y llegando a algunos más caros.



El **vino** de aquí es rico, es variado, y puedes encontrarlo barato. De todos es sabido que España es un paraíso productor de vinos, muchos de ellos excelentes, también muchos de ellos caros, pero siempre puedes encontrar **vino de buena calidad y de excelente paladar a precios más que razonables**, inconcebibles en otros países.

Luis le plantea a Montse si este **consumo diario** (diario es cada día) de vino le hará bien. Cuando una cosa "**te hace bien**" es que es buena para ti, es que no te causa ningún mal, sino todo lo contrario. Por ejemplo:

- ¿**Te hará bien** tomar tanto sol?

- No es tanto, sólo llevo media hora en la playa. Y ya sabes que el sol, a mí, **me hace mucho bien**.

- ¿**Te hará bien** no cenar?

- Claro que **me hará bien**, he comido demasiado y no quiero cenar nada.

A Montse le parece un poco raro lo que dice Luis. No entiende que se preocupe por algo como tomar una copita de vino con la comida. Por eso le dice, entre divertida y sorprendida:

- ¿**Te pasa algo?**



Cuando queremos que el otro se dé cuenta de que nos parece muy raro lo que está diciendo, le decimos con tono irónico: "¿Te pasa algo?", para decirle que no le entendemos, que dice tonterías.

Montse **suele** tomar una o dos copas de vino con la comida y lo hace porque le gusta y porque le sienta bien. Cuando una comida o una bebida te sientan bien es porque te cae bien en el estómago, porque la digieres bien y te provoca bienestar.

Este sentido del **verbo "sentar" lo vuelve pronominal y usado con los adverbios "bien" o "mal"** (o similares). Si una cosa **te sienta bien**, te ha caído muy bien al cuerpo, la has digerido bien y te provoca beneficios. Si una bebida o una comida **te ha sentado mal** es porque te ha caído mal al estómago, se te ha indigestado, te está dando problemas. Por ejemplo:

- Mmm, esta cervecita y estas tapas **me han sentado de maravilla**.  
Estaba desmayada

O:

- Uf, la mezcla de vino, cerveza y cubatas **me ha sentado fatal**, me ha caído como una piedra al estómago

O:

- Qué bueno este pastel de queso, **me ha sentado de coña**, me apetecía un montón

O:





- No, gracias, no me pongas pimientos, **me sientan fatal**, me resultan muy indigestos

A Luis le parece que el vino no puede ser tan bueno, porque al fin y al cabo **es alcohol** y el alcohol no es bueno para el cuerpo.

Pero Montse, indignada, le dice que **parece extraterrestre**, que es lo que le decimos a alguien cuando está diciendo cosas muy, muy raras, o muy exageradas.

Y Montse le recuerda a Luis que **tomar una copa o dos de vino al día está considerado como un hábito saludable.**

Un "**hábito**" es una costumbre, una práctica diaria o frecuente que repite actos iguales o similares. Nuestra vida está llena de hábitos y rutinas, que repetimos inconscientemente a diario, semanalmente, o con cierta frecuencia.

Y "**saludable**" es sano, beneficioso, que cuida y potencia tu salud. Así que un "hábito saludable" es una costumbre sana que te proporciona beneficios.

Luis le dice a Montse:

**- No te saques argumentos de la manga**



Cuando decimos que **alguien se ha sacado un argumento de la manga**, queremos decir que se lo ha inventado, que dice algo por decirlo, sin base. Es una frase hecha muy, muy usada en español: "sacarse algo de la manga".

Y Montse le dice que de eso nada, que el argumento de que el vino está considerado un hábito saludable no es ningún invento, sino algo sabido por todos y bien fundamentado. Pero, como siempre, es una cuestión de dosis: **si bebes mucho, es malo, muy malo. Si bebes con moderación, si tomas una copita o dos de vino con las comidas, es beneficioso** y... -añade Montse- **cardiosaludable**.

"**Cardiosaludable**", palabra de moda donde las haya, formada por "cardio", prefijo que significa "corazón" (cardiovascular, cardiólogo, etc.) y "saludable" que es sano, beneficioso. Por tanto, "cardiosaludable" es todo aquello que ayuda a mantener el corazón sano, todo lo que lo beneficia.

Luis, que no está muy al tanto de todo esto, no cree que el vino sea tan bueno para el corazón.

Y Montse, molesta, le dice:

**- ¿Pero tú no lees los periódicos?**

Porque hace ya varios años que hay una gran cantidad de información sobre los estudios que vienen realizándose sobre los componentes del



vino, componentes generales como los polifenoles, presentes en muchas plantas como las frutas (entre ellas las uvas-->vino, o las aceitunas-->aceite), las verduras, los frutos secos, el té, etc.

Uno de los **polifenoles** más famosos son los **taninos**, masivamente **presentes en el hollejo de la uva (las pieles de las uvas) y las semillas internas**, es decir, las pepitas duras que encontramos en el interior de las uvas cuando las comemos. Y por lo tanto, masivamente presentes también en el vino, sobre todo en el tinto.

Un buen número de universidades internacionales y españolas han estudiado **el efecto antioxidante de los taninos presentes en el vino tinto**. Nuestro cuerpo sufre procesos de oxidación que lo enferman y lo envejecen. Cuando tomamos sustancias que luchan contra esta oxidación, es decir, antioxidantes, podemos ayudar un poquito a detener estos procesos.

Por eso Montse termina esta explicación, con una frase triunfante:

### **- El vino es el elixir de la eterna juventud**

Un "**elixir**" es un remedio prodigioso, extraordinario, o un medicamento excepcional que puede producir efectos maravillosos sobre nuestra salud. Un elixir sería la panacea para la salud. Por eso Montse cree que el vino tinto es la panacea de la salud, el elixir para mantenerse joven mucho más tiempo.



Luis está cada vez más convencido, pero prefiere no tomar vino con la comida porque, si toma, aunque solo sea una copa:

### - Se queda roque

Un frase familiar para decir que alguien se queda dormido, profundamente dormido. Como en:

- Uf, las cuatro, **me he quedado roque** después de comer y ni me he enterado de qué hora era

O:

- Me voy a cama, **llevo media hora roque** en el sofá, no puedo más

O:

- Estaba tan cansado que llegué a casa y **me quedé roque viendo la televisión**

\* \* \*

Vayamos de nuevo al restaurante y escuchemos de nuevo a Luis y a Montse hablar sobre el vino tinto y sobre sus maravillosas propiedades:



**Luis** : -Hola, perdona, llego un poco tarde, ¿hace mucho que esperas?

**Montse** : -No, tranquilo, he llegado hace diez minutos.

**Luis** : -A ver qué tenemos hoy...Perfecto, hay judias verdes slateadas de primero y escalopa con patatas de segundo. Me apetece.

**Montse** : -Yo tomaré lentejas guisadas y estofado con champiñones. ¿Qué bebes?

**Luis** : -Agua, agua.

**Montse** : -Yo tomaré vino tinto.

**Luis** : -Montse, desde hace un tiempo, siempre pides vino tinto en la comida.

**Montse** : -¿Y...?

**Luis** : -No, nada, nada, ... pero ¿te hará bien tomar vino a diario?

**Montse** : - Oye, cariño, ¿te pasa algo? Tomo una o dos copas con la comida porque me gusta y me sienta bien.

**Luis** : - Ya, pero es alcohol.

**Montse** : -Luis, a veces pareces extraterrestre. Una copa de vino tinto al día está considerado como un hábito saludable.

**Luis** : -No te saques argumentos de la manga.

**Montse** : -En serio, desde hace años se recomienda el consumo de una o dos copas de vino tinto con las comidas porque el vino es cardiosaludable.

**Luis** : -Sí, ya, ahora resulta que el vino es bueno para el corazón.

**Montse** : -Lo es, ¿pero tú no lees los periódicos? El vino está lleno de polifenoles.

**Luis** : -¿De polife...qué?



**Montse** : *-Sí, hombre, de polifenoles, de taninos, sustancias antioxidantes muy potentes.*

**Luis** : *-Ah, sí, lo de los taninos sí que lo había oído...*

**Montse** : *-Pues eso, esas sustancias combaten la oxidación de nuestro organismo, y la oxidación es la principal causa del envejecimiento y de algunas enfermedades. El vino es el elixir de la eterna juventud.*

**Luis** : *-De acuerdo, me has convencido, aunque tú ni eres vieja ni parece que vayas a tener ninguna enfermedad.*

**Montse** : *-Ya lo sé, yo tomo vino tinto porque me encanta, pero como te has puesto tontito, te he explicado los beneficios. ¿Qué, te apetece una copa?*

**Luis** : *-No, gracias, si tomo dos copas de vino me quedará roque después de comer, y la verdad es que no puedo permitírmelo. Esta tarde tengo trabajo para varias horas.*

Bien amigos, brindo por todos vosotros y por vuestra salud con una copita de vino tinto, chin-chin, por todos vosotros. Nos vemos prontito y seguimos aprendiendo, progresando y mejorando vuestro español. Gracias por vuestra escucha. Un abrazo. Adióooooooooos.

<http://www.spanishpodcast.org>

[info@spanishpodcast.org](mailto:info@spanishpodcast.org)