

# Los Taninos:

Los Taninos son **polifenoles hidrosolubles** que además de **en el vino**, se encuentra presente en muchos alimentos vegetales, como frutas (granadas, nísperos, moras, arándanos, grosellas, membrillos) y legumbres. También se encuentran en bebidas como el té, el café y el chocolate. Se trata de sustancias con efectos beneficiosos para la salud, aunque también pueden disminuir la absorción de algunos nutrientes.

**Responsables de la aspereza y amargor** del vino tinto, esta **sustancia fenólica** está cada vez recibiendo mayor atención en el mundo de la salud, por su acción antioxidante, que **ayuda a prevenir el envejecimiento y las enfermedades degenerativas como el cáncer**.

Se trata de una sustancia que provoca **un efecto muy positivo en la actividad cardiovascular**, ya que los taninos condensados o proantocianidinas protegen las paredes venosas y arteriales. En los taninos hidrolizables esta acción es menor. Algunas cianidinas se han utilizado como medicamento en la **prevención de la retinopatía diabética**. Los diabéticos están predispuestos a padecer problemas vasculares.



Normalmente lo que distingue fácilmente a un alimento rico en taninos suele ser un **sabor seco y áspero**, una de sus características más genuinas. Esto se debe a la coagulación o aglutinación de las glicoproteínas de la saliva, razón por la cual se utilizan también en el curtido de las pieles. Además, los taninos suelen conferir un **color amarronado a los alimentos**.

En lo que se refiere al **mundo del vino**, en un principio los taninos se encuentran en el pellejo de las uvas tintas en su mayoría, y son los **responsables del color y el sabor** del vino tinto, aunque es cierto que pueden proceder tanto de la uva como de las barricas.

Se **clasifican** generalmente por **hidrolizables** (galotaninos, etc ...) y **condensados** (proantocianidinas), mucho menos solubles en agua. Las proantocianidinas, propias de las bayas, son pigmentos de color morado que estimulan de la circulación venosa.



Los taninos pueden **interferir en la absorción** de ciertos elementos, especialmente metales como el cobre, el calcio y el hierro. No es conveniente, pues, que las personas con anemia ferropénica –por falta de hierro– abusen de las bebidas y alimentos ricos en taninos, como es el caso del café, el té y el chocolate.

En definitiva, se trata de una sustancia que **ejerce acción antioxidante**, ayuda al **tratamiento de la diarrea, mejora la salud cardiovascular y la inmunidad**, y en pequeñas dosis resultan inocuos. Pero su sabor es áspero, tienen **escaso poder nutritivo**, **pueden producir estreñimiento y dificultan la digestibilidad de proteínas, fibra, carbohidratos y minerales**.