

**EFFECTOS DEL CONSUMO DE VINO TINTO SIN ALCOHOL, RICO EN
POLIFENÓLES, SOBRE LOS PARÁMETROS DE SARCOPENIA Y LA
FUNCIÓN COGNITIVA A LOS 3 MESES DE INTERVENCIÓN**

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

Dirigido por la Dra. Anna Pedret Figuerola



**UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI**

Reus

2026

Trabajo realizado por: Isaac Moreno

ABSTRACT

Introduction: Aging causes a progressive decline of cognitive and muscular functions, increasing the risk of dependency in the elderly. The polyphenols in red wine have shown potential benefits in this process; however, the alcohol content limits recommendations and suggests alternatives such as non-alcoholic red wine.

Objectives: To evaluate the effect of daily consumption of non-alcoholic red wine over a 3-month period on locomotor and cognitive function in older adults living in the community.

Methods: This study is a randomized, parallel-group, single-blind, placebo-controlled clinical trial of older adults aged 60 to 74 years. The intervention group consumes 300 ml/day of polyphenol-rich non-alcoholic wine and receives recommendations for a Mediterranean diet (MD), while the control group receives recommendations for an MD and is advised to drink water. Changes after 12 weeks were analyzed using paired tests and ANCOVA. The intervention has a total duration of 9 months, and the present analysis corresponds to an interim evaluation at 3 months of follow-up, with blinding maintained. The results are presented according to groups A and B.

Results: A total of 44 individuals were included. Significant differences were observed between groups in appendicular skeletal muscle mass and cognitive function as assessed by the Fototest, with an increase in Group A compared to Group B. In addition, an improvement in walking speed was observed in both groups. No other significant changes were observed in anthropometric and biochemical variables.

Conclusions: Preliminary results suggest differences between groups in variables related to muscle mass and cognitive function after 3 months of follow-up. However, since the study remains blinded and the intervention is still ongoing, these findings will need to be confirmed by the final results.

Keywords: Polyphenols; non-alcoholic red wine; sarcopenia; cognitive function; older adults.

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento causa un deterioro progresivo de las funciones cognitivas y musculares, elevando el riesgo de dependencia en el adulto mayor. Los polifenoles del vino tinto han demostrado posibles beneficios en este proceso; sin embargo, el contenido de alcohol limita las recomendaciones y sugiere alternativas como el vino tinto sin alcohol.

Objetivos: Evaluar el efecto del consumo diario de vino tinto sin alcohol durante 3 meses sobre las capacidades locomotoras y cognitivas en adultos mayores que viven en la comunidad.

Métodos: El presente estudio es un ensayo clínico aleatorizado, paralelo, único y controlado con placebo de adultos mayores de entre 60 y 74 años. El grupo intervención consume 300 ml/día de vino sin alcohol rico en polifenoles y recibe recomendaciones de dieta mediterránea (DM) y el grupo control recibe recomendaciones de DM y se le recomienda el consumo de agua. Se analizaron cambios tras 12 semanas mediante pruebas apareadas y ANCOVA. La intervención tiene una duración total de 9 meses, y el presente análisis corresponde a una evaluación intermedia a los 3 meses de seguimiento, manteniéndose el cegamiento. Los resultados se presentan según los grupos A y B.

Resultados: Se incluyeron un total de 44 individuos. Se observaron diferencias significativas entre grupos en la masa muscular esquelética apendicular y en la función cognitiva evaluada mediante Fototest, con un aumento en el grupo A respecto al grupo B. Además, se observó una mejora de la velocidad de la marcha en ambos grupos. No se observaron otros cambios significativos en las variables antropométricas y bioquímicas.

Conclusiones: Los resultados preliminares sugieren diferencias entre grupos en variables relacionadas con la masa muscular y la función cognitiva tras 3 meses de seguimiento. No obstante, dado que el estudio permanece cegado y la intervención continúa en curso, estos hallazgos deberán confirmarse con los resultados finales.

Palabras clave: Polifenoles; vino tinto sin alcohol; sarcopenia; función cognitiva; adultos mayores.