

In vino salus

Sandro Amaducci

"I can resist everything except temptations" (Oscar Wilde)

Si dice che F. Stravinskij affetto da grave polmonite guarì dopo una terapia di spumante... in effetti, "vino rosso fa buon sangue" è una delle più conosciute "pillole" di saggezza popolare che esalta le proprietà non solo voluttuarie ma anche salutistiche del vino. È solo una credenza popolare o come spesso avviene, c'è qualche fondamento reale? E se realmente il vino fa bene, quanto possiamo permetterci di bere? Lo chiediamo ad una nota dietologa.

Il tema "Vino e salute" è sempre più al centro del dibattito scientifico tra chi sostiene, forte di studi scientifici, l'azione benefica di un moderato consumo di vino e chi è maggiormente preoccupato di possibili abusi e degli effetti nocivi dell'alcol consumato in quantità eccessive. Questi ultimi ricordano che un consumo continuo di vino è dannoso, dato che oltre a danni epatici (epatite e cirrosi), l'alcol può essere causa di gastriti, ulcera gastrica e duodenale, insufficienza pancreatica, miocardiopatie, miopatie, alcune forme di cancro (carcinoma all'esofago), disturbi nervosi, osteoporosi e chi più ne ha... In effetti una certa cautela e moderazione è sempre doverosa quando si parla di bevande alcoliche, ma è anche vero che da quanto risulta da numerose ricerche, sembra che le persone abituate ad un regolare e moderato consumo di bevande a bassa gradazione alcolica (vino e birra) tendano a vivere più a lungo e a presentare una minore incidenza di alcune malattie croniche rispetto a chi non beve o a chi lo fa in maniera eccessiva... alla faccia dei colleghi che, compilando la cartella,

alla risposta "bevo un bicchiere", scrivono potus +++.

L'effetto positivo più marcato di un moderato uso di bevande alcoliche a bassa gradazione è sulla cardiopatia ischemica (di cui l'infarto del miocardio è molto spesso l'esito terminale). Nel vino non è presente solo l'alcol etilico che si produce per fermentazione degli zuccheri dell'uva, ma anche una miriade di altri componenti non alcolici, sostanze organiche che derivano sia dalle uve di origine che dai processi di vinificazione. Queste sostanze minori, presenti in quantità modestissime, sono però responsabili sia delle caratteristiche organolettiche del vino (aroma, colorazione, sapore), che delle sue proprietà benefiche. I polifenoli sono i principali composti del vino che hanno un'azione antiossidante, ovvero in grado di neutralizzare i radicali liberi, veri responsabili del precoce invecchiamento e delle malattie degenerative. Tra questi polifenoli il più studiato è il resveratrolo, una sostanza di origine vegetale che si trova principalmente nella buccia dell'uva rossa, negli acini e naturalmente nel vino, specie rosso. Numerosissime pubblicazioni comparse su riviste prestigiose, come *Nature*, *Science* e *Lancet* hanno documentato le proprietà del resveratrolo: fluidifica il sangue riducendo la tendenza delle piastrine ad aggregarsi e soprattutto ha una potente attività antiossidante, particolarmente utile per prevenire e ridurre i processi di aterosclerosi e, come appare da recenti ricerche, anche per prevenire o rallentare la degenerazione progressiva delle cellule cerebrali, fenomeno che sta alla base di patologie come la demenza senile.

Il resveratrolo è una molecola molto potente, ha proprietà antiossidanti superiori a quelle delle vitamine C, E e del beta-carotene ed è efficace anche a bassissime dosi, ancora più piccole di quelle bio-disponibili dopo l'ingestione di un bicchiere di vino rosso. Ma il vino non contiene solo polifenoli. Altre sostanze come le catechine, la quercitina, i cinnammati e altre ancora..., contribuiscono a determinare quella particolare complessità della bevanda vino che fa sì che gli effetti benefici siano determinati non dalla singola sostanza (vedi resveratrolo) ma "dall'insieme vino". Inoltre, non dimentichiamo che il vino è un buon profilattico (grazie ai tannini e agli antociani) nel campo dell'igiene alimentare. Ma allora, qual è la giusta quantità di vino che bisogna bere? E ancora, l'effetto protettivo è comune anche alle altre bevande alcoliche? A questo proposito, secondo alcuni studi, le diverse bevande alcoliche sembrano avere effetti diversificati, a parità di alcol ingerito: il vino sembra esercitare un ruolo protettivo maggiore rispetto a quello degli altri alcolici, in particolare rispetto ai superalcolici in cui le sostanze antiossidanti sono molto meno rappresentate ed il contenuto di alcol etilico è molto più concentrato.

La quantità di alcol accettabile è quella che corrisponde alla quantità che un individuo sano riesce a metabolizzare e che grosso modo corrisponde alla quantità presente in 2-3 bicchieri di vino a 12 gradi o 1-2 lattine di birra o 1-2 bicchierini di superalcolico al giorno.

Ma oltre alla composizione e al contenuto in alcol delle varie bevande, bisogna considerare anche le modalità con le quali vengono consumate. Il vino (e in misura ridotta la birra), nel rispetto della tradizione mediterranea, è prevalentemente bevuto durante i pasti: la contemporanea assunzione dei cibi riduce il picco dell'alcol nel sangue, mentre è mantenuto l'apporto delle sostanze antiossidanti.

Quindi, una modica e regolare quantità di vino (non superiore a 2-3 bicchieri piccoli per l'uomo e 1-2 per la donna) o birra al pasto potrebbe esercitare i propri effetti positivi

senza esporre l'organismo ai pericolosi effetti tossici di dosi eccessive di etanolo.

In conclusione: bere poco, ma soprattutto bere bene!

Da San Paolo Tim.1,5,23: "Smetti di bere soltanto acqua ma fa uso di un po' di vino a causa dello stomaco e della tue frequenti indisposizioni".

Di Sandro Amaducci, ma soprattutto di Donatella Noè (dietologa OSCB).

VI CONSIGLIO

MARKUS PRACKWIESSER

Salendo da Bolzano nord verso l'Alpe di Siusi, prima di giungere a Fiè, sulla vostra sinistra si nota un cartello "GUMPHOF" vendita vini. Di primo acchito pensereste non ad una azienda ma che so ad una mescita. Chi è quel pazzo che coltiva sugli erti pendii che dalla Val d'Isarco s'inerpicano verso Fiè? Questo folle è Markus Prackwiesser, un giovane vigneron quasi sconosciuto nella stessa valle. Pochissime bottiglie a prezzi onestissimi (meno della metà dei famosi vini di Termeno), ma che Sauvignon Presulis (dal nome del vicino castello)! Vero stile Val d'Isarco, minerale ma elegantissimo, è meritatamente approdato nel 2004 ai Tre Bicchieri. Ma tutta la linea (Presulis) è elogiabile per la sua eleganza (Pinot Bianco e Gewurztraminer). Segnaliamo inoltre il pinot bianco di base e l'accattivante schiava.

Tel. 0471601190.

Senza e-mail, ma con tanta passione e prezzi da saldo.