

In vino Salus



A DOSI MODERATE IL VINO, SOPRATTUTTO ROSSO, AIUTA ALCUNI PAZIENTI DIABETICI. DETTO IN ALTRO MODO: NON BERE FA MALE AL CUORE.

Domenico Fedele, docente di Malattie del Metabolismo all'Università di Padova e Responsabile dell'Unità operativa di Diabetologia dietetica e nutrizione clinica dell'Ospedale Geriatrico di Padova.

«**E** mi raccomando, eh! Beva! un bicchiere di vino rosso, meglio due, ogni pasto». Probabilmente in futuro raccomandazioni di questo genere saranno rivolte dai medici a tutta la popolazione a rischio cardiovascolare, vale a dire praticamente tutti. Non è un paradosso né una battuta ironica.

«Negli ultimi dieci anni è stata raccolta una impressionante mole di documentazione e di ricerche le quali hanno stabilito senza ombra di dubbio che l'alcool in generale e il vino rosso in particolare, bevuti in quantità moderate, hanno una serie di effetti che si traducono in un minor rischio cardiovascolare; detto in parole povere: meno infarti, meno ischemie e meno ictus» afferma Domenico Fedele, docente di Malattie del Metabolismo all'Università di Padova; «più recente è la scoperta di un effetto protettivo nei confronti dell'insulinoreistenza che caratterizza le forme iniziali del diabete».

La curva a U. Attenzione, però: questi effetti sono validi solo se l'alcool è assunto in quantità moderata. «Per quanto possa sembrare

strano, chi non beve alcool rischia più di chi beve poco» continua Fedele «e questo vale per il cuore e perfino per i tumori. In compenso è stato confermato come chi beve troppo rischi davvero molto».

Cosa significa 'poco' e 'troppo'? Anche su questo esiste ormai un consenso. Se disegniamo su un grafico il consumo giornaliero di alcool e la mortalità per infarti o per tumori,

perfino per la cirrosi, otteniamo una curva a U. I valori sono più alti all'inizio per i non bevitori e alla fine per i bevitori forti: «L'intervallo ideale sembra essere fra i 15-20 e i 30 grammi di alcool al giorno», spiega Fedele, Responsabile dell'Unità operativa di Diabetologia, dietetica e nutrizione clinica dell'Ospedale Geriatrico di Padova.

Per capire cosa significa bisogna fare alcuni calcoli (vedere box a pag. 10). In linea di massima un bicchiere di vino corrisponde a 10 gram-



mi di alcool, ma in un bicchierino di grappa ce ne sono 20. Fedele ama il vino (ha perfino un diploma di sommelier) ma è molto chiaro nel ricordare che quanto detto vale per gli alcolici bevuti a pasto. «Fuori pasto possono scompensare la glicemia in maniera seria, soprattutto, ma non solo, per chi è in terapia insulinica» afferma, sottolineando poi che «esistono chiaramente situazioni nelle quali l'assunzione di alcool va assolutamente proibita: tutte le malattie del fegato, per esempio, così come molte malattie gastroenteriche o disturbi psichici».

Paradosso francese. La scoperta degli effetti protettivi dell'alcool in generale e del vino rosso in particolare è nata dalla constatazione che la mortalità per infarti e ictus in Francia e Italia è inferiore a quella registrabile nei paesi anglosassoni. «Con un lavoro da detective, sono state identificate tutte le possibili ragioni di questi dati ed è emerso che l'unica differenza fra gli 'immortali' francesi e i loro equivalenti inglesi era la maggiore propensione dei primi a bere vino rosso, precisamente Bordeaux».

A quel punto è scattata una serie di ricerche per scoprire quale delle tante sostanze pre-

ATTENZIONE, PERÒ:



1) L'alcool va assolutamente evitato se al diabete si aggiungono malattie di fegato, allo stomaco, all'intestino o disturbi psichici.

2) L'alcool è una sostanza nutriente. Le calorie 'bevute', circa 60 ogni bicchiere di vino, vanno considerate in una dieta.

3) A digiuno l'alcool inibisce temporaneamente la produzione degli zuccheri da parte del fegato. Chi usa insulina farà meglio a non bere fuori pasto.

4) Oltre i due, tre bicchieri di vino (o un bicchierino di superalcolici) al giorno l'alcool fa male, al cuore, al diabete e al fegato. E può aumentare i tumori.

5) Nella donna la quantità ideale di alcool è ridotta di un terzo rispetto all'uomo.



senti nel vino 'fa bene al cuore'. I vincitori sono stati l'alcool da una parte e alcuni polifenoli dall'altra.

Tutto nella buccia. In pratica, alcuni effetti sono indotti dall'alcool e sono quindi indipendenti dalla bevanda; altri invece sono specifici del vino e in questo caso sappiamo perché: dobbiamo ringraziare i polifenoli, in particolare il resveratrolo e la quercitina. Si tratta di sostanze antiossidanti che, soprattutto quando combinate ad altre sostanze contenute nella frutta e nella verdura, svolgono un'azione altamente protettiva per il cuore. Il resveratrolo è una sostanza attraverso la quale la pianta si difende da alcune malattie e la sua concentrazione è tanto minore quanto più l'uva è matura. Come tutti i polifenoli, il resveratrolo si trova per la maggior parte nelle bucce, nei raspi e nei vinaccioli. È da qui che si può intuire il moti-

Le uve che hanno maggior contenuto di polifenoli sono quelle utilizzate come base per i più grandi vini da invecchiamento. Ancor prima che all'uomo, i polifenoli fanno bene al vino. L'invecchiamento in barrique - piccole botti in legno di quercia - trasferisce poi al vino la quercitina, una sostanza che ha un effetto protettivo sul cuore e le arterie.

