



**a cura di
Dr Giovanni Bisignani**
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@calabriaora.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



Il vino fa bene o fa male alla salute?

Nel corso del tempo il vino è stato paragonato e condannato ad essere iscritto nel registro delle droghe, più o meno legali, che portano alla dipendenza e alla morte migliaia di persone.

I dati sono corretti... l'errore è stato legare tale "bevanda" al solo abuso del suo contenuto alcolico e a millenni di eccessi. Abraham Lincoln scriveva: *"I problema con l'alcol si riferiscono non per l'uso di una brutta cosa, ma per l'abuso di una buona cosa"*.

Oggi, dopo averne esaltato solo le componenti dannose, trascurando qualità, moderazione e qualsiasi componente benefica

della stessa, si rende finalmente giustizia e onore a questa bevanda, leader economico e culturale delle nostre antiche tradizioni. Usciti dalla spirale di equiparare il vino esclusivamente all'alcool, che in dosi incongrue, è certamente sostanza dannosa all'organismo, si è giunti a considerare anche la presenza in esso di molteplici altre sostanze che hanno documentato una benefica azione farmacologica, attraverso gli effetti antiossidanti dei polifenoli, sulla prevenzione in campo cardiovascolare, neurologico, ginecologico, oncologico e dell'invecchiamento fisico e mentale.

Perché un consumo moderato di vino fa bene?

Uno studio condotto su 40000 uomini e pubblicato su The New England Journal of Medicine, conferma che l'assunzione quotidiana o quasi di dosi di vino può proteggere dall'infarto. Tali soggetti Gli uomini presentano un rischio di infarto miocardico del 30-35% inferiore rispetto ai non bevitori. Il vino, aumenta i livelli del colesterolo HDL (colesterolo "buono"), incrementa la capacità del fisico nel metabolizzare degli zuccheri ed ha poteri anticoagulanti. La sua influenza su piastrine e coaguli però dura poco. *Questo potrebbe spiegare perché solo moderati e costanti consumi hanno un effetto benefico sull'organismo. La dose ideale salva-cuore per un soggetto sano: 1-2 bicchieri al giorno associati al pasto principale, 5-7 volte alla settimana.*

Un altro studio condotto su 1 milione di soggetti ha evidenziato una riduzione di mortalità del 18% per gli uomini che consumavano 2 bicchieri giorno e per le donne che ne consumavano 1 al giorno. **Un aumento di assunzione di alcool oltre tali livelli determinava un incremento di mortalità dose dipendente.**

Una moderata assunzione di vino, inoltre, determina una riduzione dell'incidenza del decadimento cognitivo, dello stroke ischemico e della vasculopatia periferica.

In 6039 soggetti arruolati nel Framingham Heart Study (circa 50% donne e di età media 59 anni), l'assunzione di alcool superiore a un drink al giorno si associava a una maggior presenza di fattori di rischio cardiovascolare e ad una maggior incidenza di sindrome metabolica.

Un recente studio (American J Cardiology) evidenzia una più bassa mortalità nelle donne con pregresso infarto miocardico e che consumano 1 bicchiere di vino al giorno.

Anche gli ipertesi sembrano giovare di una moderata (1 bicchiere) assunzione di vino, mentre *un'assunzione superiore ad un bicchiere al giorno evidenzia un incremento della pressione arteriosa dose-dipendente.*

Nel diabetico, inoltre, esso sembra favorire la insulino sensibilità e un miglior metabolismo glucidico forse attraverso una riduzione del rilascio di acidi grassi dal tessuto adiposo.

E' recente la notizia che alcuni vini meridionali hanno un contenuto così alto di resveratrolo che hanno mostrato, oltre ad effetti preventivi sulla malattia cardiovascolare, anche effetti preventivi nei processi degenerativi e delle malattie tumorali. **L'alcol ha anche una benefica azione vasodilatatrice sulle piccole arterie: Per tali motivi è inutile e dannoso consumare alcol in montagna d'inverno per scaldarsi: si ottiene l'effetto inverso.**



IL VINO... MEGLIO SE ROSSO

Nel 1992 la prestigiosa rivista medica Lancet pubblicò una ricerca diventata nota come "Paradosso francese", nella quale si evidenziava che i francesi, nonostante una dieta ricca di grassi e formaggio, presentavano meno cardiopatie rispetto gli americani; ciò si attribuì alle sostanze protettive derivanti dal consumo di vino rosso in alcune aree della Francia.

Numerosi studi hanno dimostrato il benefico effetto dell'assunzione di vino rosso nella riduzione di mortalità totale e cardiovascolare. Questo effetto è stato attribuito in parte alle sue proprietà antiossidanti ed il particolare ad una sostanza chiamata **resveratrolo**. Dato che è presente nella buccia degli acini e non nella polpa, il vino bianco contiene quantità di resveratrolo molto piccole, in confronto al vino rosso. Il resveratrolo modula il metabolismo dei lipidi e inibisce l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità e l'aggregazione delle piastrine. Inoltre, come fitoestrogeno, il resveratrolo può dare una protezione cardiovascolare. Questo composto possiede inoltre proprietà antiinfiammatorie e antitumorali.

Vi sono evidenze che gli effetti protettivi del vino rosso vadano oltre al contenuto di alcool; infatti il vino rosso dealcolizzato riduce il rialzo pressorio che si insatura subito dopo assunzione di fumo di tabacco e aumenta la vasodilatazione flusso mediata dell'arteria brachiale.

Ma cosa si intende per 'consumi moderati' di vino?

E' il contenuto di *alcool etilico* che ne impone la moderazione. Esso viene assorbito nello stomaco e nella prima parte dell'intestino tenue per poi arrivare al fegato dove viene metabolizzato ad aldeide acetica, composto dannoso se presente oltre il limite fisiologico.

Diversi fattori possono far variare l'effetto sull'individuo come la gradazione alcolica, la tolleranza individuale, le modalità di assunzione (a digiuno, consumo abituale o sporadico, l'assunzione di altri alcolici, ecc.).

E' opportuno evitare il consumo di vino da parte di bambini e adolescenti, così come in gravidanza ed allattamento. L'alcool incide negativamente sulle capacità di autocritica e coordinazione motoria, ed è sconsigliato nell'imminenza di attività che richiedano concentrazione ed abilità come la guida di un autoveicolo.

Solo una modesta assunzione di alcool ha effetti protettivi; il vino rosso è maggiormente protettivo rispetto al bianco. Il vino rosso, **se assunto con moderazione**, può divenire un mezzo, **insieme ad un corretto stile di vita**, per prevenire l'insorgenza e per rallentare l'evoluzione della malattia cardiovascolare, e non solo.

Per la quantità dei bicchieri... ci vuole misura. E anche se la "dose consigliata" di vino è di 2 bicchieri per l'uomo, 1 per la donna (pari a circa 20 gr. d'alcool), piace ancora di più quello che diceva Ippocrate, circa 2500 anni fa: "Il vino è una cosa straordinariamente appropriata all'uomo se, nella salute come nella malattia, si amministra con giudizio e giusta misura, secondo la costituzione di ciascuno".

La "civiltà del bere" è quindi legata a tradizioni antiche, a saggi abbinamenti con le pietanze, al piacere di vivere, non certo al "bere per dimenticare", ed alla conseguente malattia. È legata quindi a quella modica quantità in grado di portarci solo quei benefici effetti sia psicologici che clinici sopra descritti. **Questo il segreto e la saggia interpretazione per ottenere salute... ed altro da un buon bicchiere di vino.**

Se una mela al giorno toglie il medico di turno, un bicchiere di buon vino può ottenere lo stesso effetto, ma con un pizzico di buonumore in più.

