

Vino è salute: meglio i vini rossi di quelli bianchi

G. VOLTOLINI

Numerose ricerche condotte in tutto il mondo indicano che un consumo moderato di alcool è associato ad una riduzione di mortalità per malattie cardiovascolari.

Un alimento molto antico

Le più antiche testimonianze della produzione da vino, seppur da uve selvatiche, si possono far risalire al periodo neolitico. La "vitis vinifera", da cui si possono far derivare i vini moderni, si sarebbe sviluppata nel 7500 a.C. in quelle terre oggi chiamate Georgia e Armenia. Da qui si sarebbe diffusa nel Medio Oriente e nei paesi del Mediterraneo.

Quando gli antichi greci amanti del vino sbarcarono in Italia meridionale chiamarono questa nostra terra Enotria per la prosperità delle viti (in Sicilia vi furono portate dai Fenici).

Citazioni sul vino e sulla viticoltura si ritrovano nella Genesi (Noè dopo il diluvio), nell'Iliade (Ulisse nella sala del tesoro conservava anche vino di ottima qualità), nel Vangelo (dalle Nozze di Cana fino all'episodio dell'Ultima Cena), nella storia degli antichi Egizi, degli Etruschi e del Medioevo.

Dopo la caduta dell'Impero Romano le invasioni dei barbari (allora piuttosto amanti della birra piuttosto che del vino), riuscirono quasi a distrug-

gere la viticoltura anche perché le popolazioni rurali, per paura dei saccheggi, abbandonavano le campagne. La viticoltura sopravvisse però grazie alla Religione Cristiana nei Monasteri poiché il vino era necessario alla celebrazione del culto.

Queste esigenze spinsero poi alla ripresa della coltivazione della vite e alla sua diffusione nel mondo attraverso i missionari (tipico esempio è la California).

Il vino quindi ha accompagnato per millenni e millenni la civiltà dell'uomo ed è stato un componente della sua dieta utilizzato sia come bevanda sia per la preparazione di cibi in numerose ricette.

L'abuso però è nocivo

In un recente passato l'uso del vino e delle bevande alcoliche è stato oggetto di giudizi prevalentemente negativi.

Negli anni '70, in un Congresso su "Fegato e alcool", si distinse l'alcolismo del malessere da quello del benessere. Nel primo, tipico della prima metà del 1900 (periodo storico caratterizzato da povertà, disoccupazione e guerre) l'uomo spesso si rifugiava nel vino (alimento calorico ma purtroppo non plastico) per dimenticare i propri dispiaceri; nel secondo, tipico della seconda metà del 1900,

periodo caratterizzato da boom economici, le migliorate condizioni finanziarie e sociali permisero di aggiungere al vino bevuto a tavola, aperitivi e qualche bicchierino di whisky o altri superalcolici, spesso alla sera davanti al televisore o nel corso di parties e relazioni sociali.

In ambedue i casi era possibile raggiungere quantità di alcool giornaliero che col tempo potevano esercitare effetti negativi sull'organismo. Queste abitudini vanno però sovente nella direzione dell'abuso, anche se ciò è ben diverso dal vero "alcolismo", che deve essere considerato malattia e in cui i danni provocati dall'alcool comportano notevoli costi dal punto di vista sociale e sanitario sia per l'alcolista che per la società.

Ma c'è sempre stato chi parla di effetti benefici del vino sostenendo, su dati per lo più empirici e non scientifici, che modeste quantità assunte durante i pasti migliorano le funzioni digestive e allietano la vita quotidiana fornendole energia, senso di benessere e allegria.

Chi ha ragione allora?

L'uso moderato è benefico

I primi seri studi sul vino incominciarono solo dopo gli anni '80 quando fu pubblicata su una prestigiosa Rivista medica inglese l'ipotesi che il consumo di vino potesse in parte spiegare il cosiddetto "paradosso francese", cioè la bassa mortalità cardiovascolare in alcune regioni francesi nonostante una alimentazione ricca di grassi.

Studi epidemiologici su larghe popolazioni hanno confermato che un consumo moderato di alcool (non superiore a 30 grammi al giorno) è

associato ad una riduzione di malattie cardiovascolari.

Sono stati confrontati diversi tipi di bevande alcoliche (vino, birra, superalcolici) e poiché l'effetto protettivo è risultato superiore per il vino, l'attenzione dei ricercatori si è rivolta alla scoperta di componenti non alcolici del vino che potessero spiegare un effetto additivo di tipo protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari.

Sono stati così individuati i polifenoli, una numerosa famiglia di composti (antocianine, stilbeni, flavonoidi, tannini ecc...), la cui caratteristica comune è un forte potere antiossidante che li rende atti a contrastare i processi ossidativi dovuti ai radicali liberi, che contribuiscono all'invecchiamento cellulare e all'insorgenza di malattie cardiovascolari e tumorali.

Radicali liberi e antiossidanti, termini di moda

Oggi si parla molto di radicali liberi, dannosi per il nostro organismo se in eccesso, e di antiossidanti, sostanze capaci di neutralizzarli.

I radicali liberi si formano largamente durante reazioni che si svolgono nelle nostre cellule. La loro pericolosità è controllata all'interno delle cellule in cui si formano grazie alla presenza di sostanze (denominate "spazzini" o "scavenger") capaci di eliminarli man mano che si formano. Quando però essi si formano in eccesso per alterazione del metabolismo cellulare o per cause esterne (fumo, inquinamento atmosferico e microambientale, farmaci, radiazioni, stress, additivi, conservanti e/o coloranti chimici) questi "scavenger" o "spazzini" endogeni non sono più in grado di neutralizzarli e quindi la lo-

ro azione deve essere integrata dall'esterno con l'introduzione, mediante apporti alimentari o farmacologici, di sostanze capaci di aiutarli. Sono questi gli antiossidanti.

I radicali liberi sono nocivi perché si tratta di molecole instabili, altamente reattive, dotate di un elettrone non accoppiato e contenenti ossigeno in stato attivo pro-ossidante che per stabilizzarsi attacca le cellule del nostro organismo.

La loro azione si evidenzia soprattutto nel precoce invecchiamento delle cellule sia a livello esteriore (cute) sia a livello degli organi interni (tutti ma in primo luogo i polmoni), nel favorire l'insorgenza di varie affezioni come ad esempio l'aterosclerosi (l'ossidazione del cosiddetto colesterolo "cattivo" -LDL- da parte dei radicali liberi ne favorisce il deposito nelle arterie).

Un'alimentazione varia è in grado di apportare una quantità di antiossidanti sufficiente allo scopo; noi però possiamo incrementarla, sia ricorrendo ai (non molti) farmaci dotati di tali proprietà, sia curando lo stile di vita sia scegliendo gli alimenti ricchi di questi antiossidanti, i principali dei quali sono costituiti dalle vitamine A, E, dal β -carotene, da alcuni minerali (selenio, zinco), dal coenzima Q10, dal glutatone e dai polifenoli che abbondano nel tè verde, nel cacao, nel vino, nella frutta e nelle verdure (ogniuno di questi ultimi prodotti possiede una propria miscela di polifenoli), o, in condizioni di particolare esigenza (affezioni croniche e degenerative), ricorrendo a sostanze medicamentose (specie di derivazione cisteinica come la NAC) capaci di ricostruire nella cellula il potente antiossidante costituito dalla molecola del glutatone.

Ma come agiscono questi polifenoli,

di cui tanto si parla? Essi hanno terminali ossidrilici in grado di attrarre atomi di ossigeno e fare con essi una reazione di ossidoriduzione in modo da ridurre la capacità ossidante dell'ossigeno dei radicali liberi, che sarebbe nociva per le cellule.

Il vino fa buon sangue

Ritornando agli effetti benefici di moderate quantità di vino (non si dovrebbero superare i 375 ml – cioè mezza bottiglia suddivisi nei vari pasti), ricerche sperimentali hanno dimostrato che alcuni polifenoli del vi-

no (resveratrolo, quercetina, catechine ed altri) proteggono lo LDL dai processi ossidativi che sono determinanti per la formazione della placca aterosclerotica mentre il potenziale antitrombotico risiede nella capacità dei polifenoli di inibire l'aggregazione piastrinica.

La combinazione degli effetti antiaterosclerotici e antiaggreganti (antitrombotici) dei composti polifenolici con quelli della componente alcolica (vasodilatazione) non è però l'unica spiegazione della superiorità del vino rispetto ad altre bevande alcoliche.

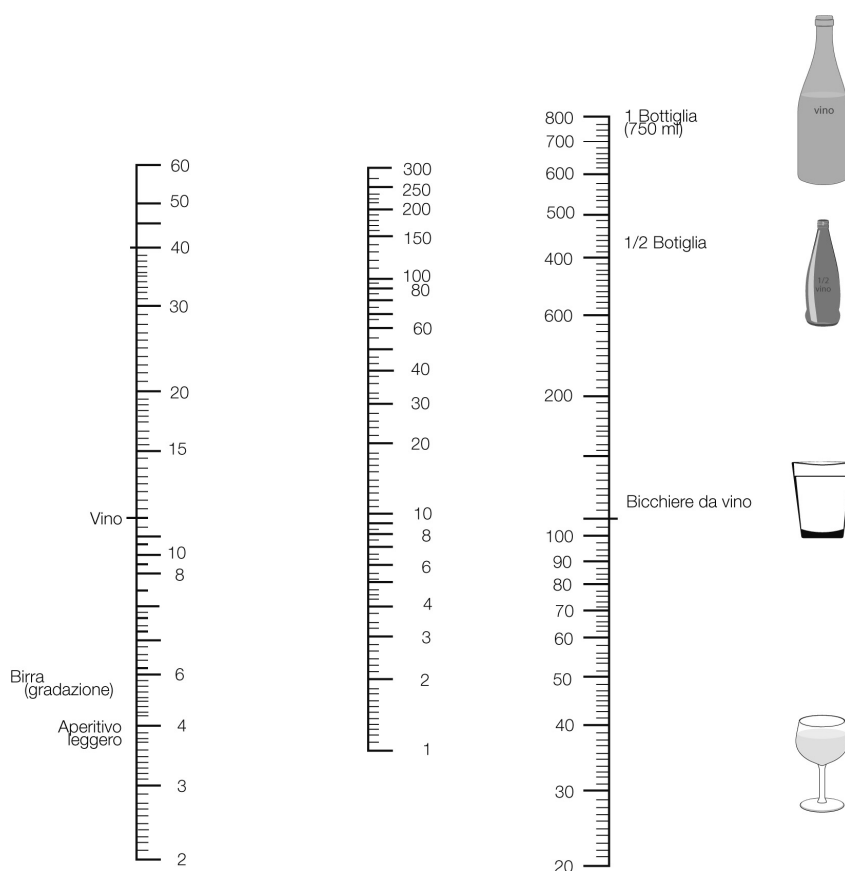
Vanno anche considerate le modalità di assunzione delle bevande alcoliche:

che: il vino è di solito assunto regolarmente ai pasti e pertanto i suoi effetti sono più duraturi mentre l'assunzione di birra e di superalcolici avviene in genere lontano dai pasti (l'assorbimento è più rapido) e spesso in quantità eccessiva, con il rischio che gli effetti nocivi dell'alcool prevalgano su quelli benefici.

Inoltre le popolazioni presso le quali il consumo di alcool avviene prevalentemente sotto forma di vino hanno in genere un'alimentazione più sana: olio di oliva, pesce, verdura e frutta fresca che sono le componenti-base della cosiddetta dieta "mediterranea", considerata particolarmente salutare, dieta che le popolazioni a più basso rischio cardiovascolare (Italia, Spagna, Grecia e parte della Francia).

Figura 1

Nomogramma per calcolare la quantità di alcool assunta (in grammi) con varie bevande alcoliche



Meglio i vini rossi

Se il potere "antiossidante" del vino dipende soprattutto dal suo contenuto in polifenoli, è ormai accertato che il contenuto in polifenoli è molto superiore nel vino rosso rispetto a quello bianco.

Un'altra curiosità sta nel fatto che è stata evidenziata nel Lambrusco un'elevata concentrazione di quelle sostanze cumariniche note in clinica per le loro proprietà antitrombotiche, proprietà quindi che posseggono un'azione diversa da quello antiossidante. Non sono noti però studi comparativi con altri vini su questo tema.

I vecchi proverbi tramandatisi di generazione in generazione come "Il vino fa buon sangue", "A tavola non si invecchia", "Chi beve vino campa cent'anni" hanno quindi un fondamento di verità?

Come calcolare la quantità di alcool assunta

In Italia la gradazione alcolica di una bevanda è espressa come % di alcool sul volume, ossia come parti in volume di alcool puro a 20° C contenute in 100 parti in volume del prodotto esaminato (volume/volume) e deve essere espressa in etichetta con la sigla “% vol.”

Ad esempio la gradazione alcolica varia dal 4 al 6 % per la birra, dal 10 al 15 % per il vino, dal 40% a valori superiori per i liquori.

Per conoscere la quantità in grammi di alcool assunta (e quindi valutare se tale quantità è nociva) si può applicare la seguente formula

$$\frac{\text{ml} \times \% \text{ vol.} \times 0,8}{100} = \text{grammi di alcool assunti}$$

La gradazione in % vol. è riportata sull'etichetta. Per conoscere il volu-

me (ml) della bevanda assunta va considerato che:

- un bicchierino da liquore = 30 ml
- un bicchiere da vino = 120 ml
- una lattina di birra = 330 ml
- un boccale medio da birra = 420 ml
- una bottiglia da vino = 750 ml

Naturalmente si può altrimenti utilizzare il nomogramma di Figura 1 partendo sempre dal volume di bevanda assunto e dalla gradazione alcolica espressa in “% vol.”

Bibliografia essenziale

1. Andriambeloson E. et al., Br. J. Pharmacol. 1997; 120:1053
2. Ceccanti M., Alcool e dintorni, Momento Medico Editore, 1989
3. Criqui M.H., Ringel B.L., Lancet 1994; 344:1719
4. Demrow H.S. et al., Circulation 1995; 91:1182
5. Frankel EN et al., Lancet 1993; 341:454
6. Fuhrman B. et al., Am, J. Clin. Nutr. 1995; 61:549
7. Goodman e Gilman, Le basi farmacologiche della terapia, Mc Graw-Hill Ed., Montreal Canada, 2003
8. Klatsky A.L. et al., Br. J. Addict 1990; 85: 1279
9. Nigdikar S.V. et al., Am, J. Clin. Nutr. 1998; 68: 258
10. Pace-Asciak Cr. et al., Clin. Chim. Acta 1995; 235:207
11. Pellegrini N. et al., Eur. J. Clin. Nutrition 1996; 50: 209
12. Plendurthi UR et al., Arterioscler. Thromb. Vasc. Bul. 1999; 19:419
13. Renaud S., De Logeril M., Lancet 1992; 339:1523
14. Rice-Evans C. et al., Trend Plant Sci. 1997; 2:152
15. Rotondo S. et al., Br. J. Pharmacol. 1998; 123:1691
16. Rotondo S. et al., Thromb.Haemost. 1996; 76:818
17. Seigneur M. et al., J. Appl. Cardiol. 1990; 5: 215
18. Sinigaglia A., Il vino nella storia, in: Massobrio P. e Gatti M., L'ascolto del vino, Comunica Editore, Roma, 2003
19. Wollny T. et al., Br. J. Pharmacol. 1999; 127: 747