

ALIMENTAZIONE

ATTENTI AL VINO: POCO MA BUONO



CONSIGLIO

Limitando il consumo di vino ed alcolici si evitano non solo le multe per guida in stato di ebbrezza, ma soprattutto danni anche gravi alla salute. Troppo alcol può indurre alcuni tipi di tumori.

Il vino è antico quanto l'uomo ed oggi ha assunto un'importanza culturale ed economica di grandissimo rilievo grazie alla straordinaria evoluzione dell'enologia che ha certamente contribuito ad aumentarne la qualità. Il vino è oggetto di interessanti disquisizioni sul sapore o il colore o il profumo, è protagonista sulle tavole di ristoranti stellati o compagno di momenti felici e purtroppo anche di esistenze disperate. Come in molti altri alimenti anche nell'amato vino ci sono componenti dannosi per la salute e altri che invece ne caratterizzano il consumo.

Beviamo perché vino ed alcolici piacciono al palato ma anche perché ci rendono più allegri, disponibili, meno "rigidi". Il loro sapore è dovuto a diversi fattori legati alle materie prime, alle tecniche enologiche, all'invecchiamento, ecc **mentre la parte alcolica è di fatto tutta uguale perché è semplicemente etanolo.**

Occorre quindi chiarire subito che chi crede che i superalcolici siano pericolosi ed inducano dipendenza (etilismo) e il vino no, commette un errore. Ci sono alcolisti formatisi a vino, sidro, ecc.; la differenza tra il **vino e i superalcolici** è data dalla quantità di alcol che ovviamente rende gli alcolici a gradazione più alta maggiormente "pericolosi" rispetto al vino.

L'alcol etilico o etanolo è una sostanza che si forma in natura dalla fermentazione di alcuni zuccheri semplici o per distillazione del mosto fermentato ed è il componente principale delle bevande alcoliche. Poiché non contengono **vitamine, sali minerali, proteine e grassi** sono tra gli alimenti che apportano calorie vuote perché forniscono solo energia.

L'etanolo è una sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi, tossica.

Tuttavia, entro certi limiti, il corpo umano è in grado di sopportarlo senza danni evidenti. Il metabolismo dell'etanolo comporta la diffusione ematica di acetaldeidi, **sostanze reattive e tossiche** che lo rendono dannoso per l'organismo che, superato il limite di tollerabilità, subisce danni anche gravi, in particolare:

- al fegato con problemi che vanno dalla steatosi alla cirrosi epatica;
- al sistema nervoso centrale con effetti devastanti sulla persona (es: allucinazioni, psicosi e demenza) che possono a loro volta causare morti da cadute, omicidi, incidenti (es. stradali);

Inoltre:

- riduce l'assorbimento di alcune vitamine potendo causare malnutrizione.
- induce dipendenza;
- rappresenta un aumentato fattore di rischio per alcuni tumori;
- interferisce con l'assunzione di alcuni farmaci, potendo causare reazioni avverse;
- in giovane età, determina implicazioni anche in ambito psico-sociale e sullo sviluppo cognitivo ed emotivo;
- in gravidanza, determina implicazioni nel nascituro.

Purtroppo, la facile reperibilità, il grado di accettazione sociale dovuto anche alla non piena consapevolezza dei danni provocati dall'abuso e al senso di euforia associati all'assunzione, concorrono ad alimentarne un consumo troppo elevato e purtroppo sempre più diffuso tra i giovanissimi.

Alcol e metabolismo energetico

L'alcol rappresenta un alimento **"iper calorico"**, un grammo di alcol apporta ben **7.1 calorie (kcal)**, inferiori solo ai grassi se confrontato con i macronutrienti; maggiore è la gradazione alcolica, maggiori sono le calorie, occorre quindi fare attenzione a quello che si beve e valutare l'apporto in alcol, vedi tabella che segue. Le calorie dell'alcol (vuote) non contenendo nutrienti non vengono registrate come tali dall'ipotalamo, organo deputato a controllare fame-sazietà, e non possono essere utilizzate per il lavoro muscolare, ma possono solo essere immagazzinate con il rischio di farci **aumentare di peso**. Inoltre, questo tipo di apporto calorico viene principalmente localizzato a **livello addominale**, andando ad incrementare il grasso viscerale, quello maggiormente correlato al rischio di malattie metaboliche e cardiovascolari.

Luoghi comuni e mezze verità

Forse il più diffuso luogo comune è quello in cui si afferma che il vino fa buon sangue, un detto in cui ancora si crede e che spinge molti genitori a farlo assaggiare ai bambini. In realtà non deve essere consumato nemmeno in piccole quantità durante la fase di accrescimento, fase che termina intorno ai 20 anni. Accanto alla sempre maggiore consapevolezza dei danni causati dall'alcol al nostro organismo, si sono diffuse notizie vere, ma al tempo stesso ininfluenti sulla salute, come il contenuto di polifenoli del vino, in particolare rosso.

Nel vino, nell'uva, ma anche nelle arachidi è presente il resveratrolo un importante antiossidante che inibisce l'ossidazione del colesterolo LDL (quello cattivo) e l'aggregazione piastrinica proteggendo l'organismo dalle malattie cardiovascolari e non solo. Questa molecola è presente nella buccia dell'uva che induce nella bacca un tipo di resistenza alle infezioni da funghi, che secondo il tipo di vinificazione si trasferisce nel vino essendo anche responsabile del suo colore: in base al contenuto di polifenoli si possono classificare i vini bianchi, rosati, rossi, rossissimi e torchiati. Quindi nel vino, oltre all'alcol, vi sono anche piccole quantità di antiossidanti molto interessanti per la salute.

Alla luce di ciò, il consumo del nettare di Bacco dovrebbe essere promosso o limitato?

Nelle linee guida della corretta ed equilibrata alimentazione ne consigliano un uso moderato:

- la quantità ottimale da assumere giornalmente è 2 bicchieri di vino per gli uomini e 1 bicchiere per le donne (Un -1- bicchiere da 125 ml, bianco o rosso, di gradazione media contiene 12 g di etanolo).

La quantità di etanolo massima consigliata nasce sia da fattori legati al metabolismo ed anche al rischio di cancro determinato da un'importante studio dell'American Institute for Cancer Research: "Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of cancer: a global perspective".

Va anche detto che lo stesso studio rileva che le quantità consigliate di etanolo sono in grado di comportare una riduzione del rischio d'insorgenza della patologia ischemica coronarica, per via dell'effetto vasodilatatore dell'alcol contenuto nel vino. L'effetto protettivo invece, è stato messo in relazione per diverso tempo alla presenza di resveratrolo e polifenoli contenuti nel vino rosso, emerso in **studi condotti in vitro** secondo i quali tali sostanze hanno **un'azione antiossidante, antinfiammatoria, antifibrotica e anticancerogena**.

Perché berne così poco se fa così bene?

Semplice, l'effetto negativo dell'alcol supera quello benefico del resveratrolo indipendentemente da quanto hanno dimostrato gli studi, oltre a ciò possiamo **proteggere il nostro organismo dai radicali liberi** con polifenoli che troviamo in abbondanza nella **verdura e nella frutta**, che oltretutto ci offre sali minerali importanti, vitamine e tanta salutare fibra. Con questo non dobbiamo considerare il vino come un pericolo, ma come un nettare davvero incomparabile e quindi avvalerci del detto "poco, ma buono", così facendo soddisferemo il piacere del palato e proteggeremo il nostro organismo dall'assumere in dosi elevate altre sostanze pericolose che il vino può contenere oltre all'alcol. Oggi il vino lo si fa anche utilizzando lieviti, enzimi, antischiomogeni, conservanti, solventi, ecc.; sono più di **600 le specie chimiche utilizzate** per ottimizzare la produzione di vino. Su molte etichette possiamo trovare la dicitura **anidride carbonica e solfiti**, questi ultimi possono essere responsabili di reazioni pseudo-allergiche. Gli asmatici sono particolarmente sensibili ai solfiti che possono indurre crisi respiratorie più o meno gravi fino allo shock anafilattico. Quello che invece non troviamo sull'etichetta sono le sostanze chiarificanti come le proteine delle uova e del latte, residui di fitofarmaci, coloranti, tossine, piombo ed altre sostanze che però sono utilizzate in dosi molto basse tali da non scatenare reazioni anafilattiche ma sintomi come mal di testa, nausea, vomito. Oltre agli effetti che l'alcol può avere sul feto, le donne gravide non dovrebbero bere vino proprio per evitare l'ingestione involontaria di certe sostanze.

Poco, ma buono

Come possiamo distinguere il vino più salubre? Il prezzo spesso indica bassa qualità, vino fatto con vinacce scadenti che hanno bisogno di una grande lavorazione per diventare commerciabili, vi sono però anche vini onesti come quelli dei consorzi cooperativi che raccolgono l'uva della zona e la vinificano in modo semplice riuscendo a mantenere prezzi bassi. Non sempre il vino del "contadino" è un vino salubre, dipende da come agisce il contadino, se lo sa fare o se per varie ragioni si vede costretto ad utilizzare, per esempio, quantità superiori a quelle previste dalla legge di zucchero e solfito quando la fermentazione non è andata come doveva; quindi è bene informarsi e fare sempre le domande giuste prima di acquistare. In Europa, il miglior sistema è quello di scegliere vini che per regola comunitaria devono sottostare ad un disciplinare attento e rigido, come accade per i **vini DOC e DOCG** che sono **molto controllati** dagli istituti di certificazione e inoltre, chi ha ottenuto per il proprio vigneto la Denominazione di Origine Controllata sarà molto attento a non commettere scorrettezze che potrebbero ripercuotersi sul marchio facendo crollare la fiducia del consumatore. Con le moderne tecniche di vinificazione si può ottenere un buon vino senza bisogno di tanti additivi, il massimo della sicurezza la danno i **vini biologici** che non possono contenere nulla di chimico, compresi i solfiti.

Bevande alcoliche: come regolarci

1. Indipendentemente dal grado che credi di tollerare, consumale con moderazione.
2. Nella scelta, privilegia quelle a basso tenore alcolico, come vino e birra.
3. Evita di consumarle a digiuno perché se ne potenzia l'effetto.
4. Oltre i 65 anni riduci il consumo di alcolici, l'organismo invecchiando, diventa più sensibile all'effetto dell'alcol e fatica di più a metabolizzarlo.
5. Se sei adolescente non consumarle poiché in età adolescenziale non si possiede la completa capacità di metabolizzare l'alcol, né la maturità necessaria a gestire responsabilmente una bevanda alcolica.
6. Evitale completamente durante la gravidanza e l'allattamento.
7. Evita l'alcol se assumi farmaci.
8. Non consumarle se devi metterti alla guida di autoveicoli.
9. Riduci o meglio elimina l'alcol se sei sovrappeso o obeso.
10. Idratati sempre con l'acqua.

In ogni caso è consigliabile non superare la soglia consigliata di 30 g di etanolo al giorno per gli uomini e 15 per le donne.

TABELLA 1 - QUANTITA' DI ALCOL E APPORTO CALORICO DI ALCUNE BEVANDE ALCOLICHE

| Bevanda alcolica | Misura standard | Quantità (ml) | Contenuto di alcol (g) | Apporto calorico (Kcal) | Unità alcoliche (U.A.) |
|---|-----------------|---------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| Vino da pasto (12 gradi) | 1 bicchiere | 125 | 12 | 84 | 1 |
| Vino da pasto (11 gradi) | 1 bicchiere | 125 | 11 | 77 | 0,9 |
| Vino da pasto (13,5 gradi) | 1 bicchiere | 125 | 13 | 91 | 1,1 |
| Birra normale (4,5 gradi) | 1 lattina | 330 | 12 | 100 | 1 |
| Birra doppio malto (8 gradi) | 1 boccale | 200 | 12 | 170 | 1 |
| Vermouth dolce (16 gradi) | 1 bicchierino | 75 | 10 | 113 | 0,8 |
| Vermouth secco (19 gradi) | 1 bicchierino | 75 | 10 | 82 | 0,8 |
| Porto, aperitivi (20 gradi) | 1 bicchierino | 75 | 12 | 115 | 1 |
| Brandy, cognac, grappa, rum, vodka, whisky (40 gradi) | 1 bicchierino | 40 | 13 | 94 | 1,1 |