

ALIMENTAZIONE

QUANTO VINO PUÒ BERE UNA DONNA AL GIORNO?

120 grammi (un bicchiere) al giorno.

Il vino è certamente la bevanda più popolare e apprezzata nel nostro paese. Fa parte della tradizione della tavola italiana accompagnare piatti della dieta mediterranea consumati in allegria tra amici con un bicchiere di buon vino.

Bisogna tuttavia ricordare che il componente principale di tale bevanda è rappresentato dall'alcol etilico e un suo eccessivo consumo risulta dannoso soprattutto a livello epatico (dove viene metabolizzato) e a livello neurologico (dove può alterare lo stato di coscienza). Se assunto in quantità elevate inoltre può determinare un aumento della massa grassa e un conseguente incremento di peso, poiché l'alcol è molto calorico (7 chilocalorie per grammo) sebbene povero (o vuoto) di micronutrienti quali **vitamine**, **sali minerali**, nutrienti (calorie vuote).

Tuttavia è stato dimostrato scientificamente che il consumo di vino in quantità moderate può essere molto utile in quanto riduce l'incidenza di patologie cardiovascolari. Le più importanti sostanze bioattive studiate a tal riguardo contenute nel vino sono: il resveratrolo e altri polifenoli responsabili tra l'altro del colore rosso-violaceo delle uve, presenti in particolare nel vino rosso.

La quantità consigliata di vino al giorno è dunque di 240g per l'uomo (due bicchieri) e 120g (un bicchiere) per la donna.

Si consiglia l'assunzione in concomitanza dei pasti principali mentre se ne sconsiglia un suo consumo in donne in gravidanza o in allattamento, come pure durante l'infanzia e l'adolescenza per l'amplificazione degli effetti negativi su un organismo in crescita.