

IL VINO ROSSO "FA BUON SANGUE"

Questo detto, dei nostri nonni, si rivela ancora in tutta la sua saggezza. Il "vino rosso fa buon sangue", massima decantata e vezzeggiata dagli estimatori del "nettare degli dei", oggi risponderebbe scientificamente alla realtà e ha battuto il luogo comune della demonizzazione che vuole l'alcol, in genere, nemico numero uno della salute.

Logicamente stiamo parlando dei benefici che il vino può dare quando il consumo è moderato, tralasciando le statistiche dei "grossi" consumatori che hanno, malauguratamente, un tasso di mortalità elevato; altro paradosso, i consumatori "moderati", hanno un tasso di mortalità inferiore anche ai "non consumatori" di alcolici, cioè gli astemi.

Perché i consumatori moderati di alcol vivono più a lungo?

Esistono senz'altro numerosi fattori legati direttamente o indirettamente allo stile di vita. Uno di questi fattori, scientificamente dimostrato, risiede nel fatto che il consumo moderato di alcol favorisce senza dubbio la produzione di meccanismi di difesa contro lo sviluppo delle malattie cardio-vascolari. L'effetto protettivo si può riassumere:

nell'aumento del tasso di colesterolo delle lipoproteine ad alta densità (Hdl), ossia il "colesterolo buono"; le Hdl favoriscono il trasporto del colesterolo attraverso le arterie e la sua eliminazione dal corpo.

Nella diminuzione del colesterolo delle lipoproteine a bassa densità (Ldl); questa è la forma più dannosa di trasporto del colesterolo perché esso circola attraverso il flusso sanguigno e si fissa facilmente alle pareti dei vasi, conducendo alla loro ostruzione.

La diminuzione della tendenza di alcuni tipi di cellule sanguigne, chiamate piastrine, a formare dei grumi che ostruiscono le arterie e conducono all'attacco cardiaco.

Queste dimostrazioni scientifiche hanno portato a sciogliere quell'enigma epidemiologico, il cosiddetto "paradosso francese", che è sempre stato un assillo per gli statistici.

I francesi sono, da sempre, i più grandi consumatori di formaggi del mondo, ed il loro consumo di grassi è pari a quello degli americani statunitensi. Non solo: gran parte dei grassi che consumano sono proprio quelli "saturi", di origine animale, il cui consumo eccessivo, secondo molti studi, sembra associato ad un maggior rischio di malattie cardiovascolari. Eppure in Francia si registra una delle mortalità coronariche più basse del mondo a differenza del doppio degli Stati Uniti.

A chiarire questo apparente paradosso è stata la ricerca scientifica effettuata scoprendo che il segreto della salute dei francesi è il vino, soprattutto quello rosso, con il quale accompagnano regolarmente i loro pasti.

A proteggere il cuore sono l'alcol ed il resveratrolo, una sostanza del gruppo dei polifenoli che la vite produce per combattere le infezioni, di cui sono ricche le bucce dell'uva.

Attenzione però, l'effetto protettivo è efficace se la dose di alcol è "moderata", due bicchieri di vino al giorno per una persona media.

Oltre i due bicchieri al giorno, il vino non solo non fa buon sangue, ma fa cattivo fegato.