

VINO E SALUTE

Luigi Bavaresco

I mass media si stanno interessando in questi ultimi tempi, in maniera sempre più frequente, dei rapporti tra alimentazione e salute, mettendo in risalto come la seconda sia influenzata in maniera profonda dalla prima. È ovviamente il mondo medico a indicare la natura di questo rapporto, i benefici e soprattutto i rischi per la salute di certe abitudini alimentari, conscio della necessità di prevenire certe malattie con un duplice beneficio per i cittadini: il mantenimento e miglioramento della loro salute e la riduzione della spesa sanitaria.

Tra gli alimenti oggetto di interesse e di grande attualità ve n'è uno di antichissima tradizione e che fa quindi parte della cultura alimentare italiana ma, estendendo il concetto, si potrebbe dire mediterranea: il vino. Intorno a questa bevanda-alimento l'uomo ha trovato modo di esercitare tutte le sue facoltà, considerando che al vino sono state e sono tuttora attribuite molteplici valenze, a volte contraddittorie, essendo espressione, allo stesso tempo, di scienza e arte, storia e leggenda, sacro e profano. Siamo di fronte ad una bevanda antichissima e allo stesso tempo moderna (attuale e anche ...di moda), "democratica" e non intransigente, in quanto faitrice dell'et...et invece dell'aut...aut anche, come ci insegnano i medici, nell'ambito della salute; il vino non fa solo bene o solo male, ma il suo effetto dipende da diversi fattori quali la dose e lo stato di salute delle persone che lo assumono. Non occorre qui rimarcare le conseguenze negative per la salute di chi abusa di questa bevanda, mentre è opportuno ricordare i suoi effetti benefici, a dosi moderate e per persone sane. Quest'ultimo aspetto, magari già noto ai medici (anche se non tutti hanno la medesima opinione), ha conquistato la ribalta giornalistica circa 10 anni fa, negli Stati Uniti d'America, quando una trasmissione molto popolare divulgò una notizia relativa ai risultati di una indagine epidemiologica condotta da due scienziati francesi (Renaud e De Lorgeril) e pubblicata nel 1992. Questi Autori studiarono la correlazione esistente tra la mortalità dovuta a malattia coronarica (in uomini e donne, nel 1987) e l'assunzione di grassi di origine animale nella dieta di campioni di popolazione di alcuni stati europei (16) e dell'Australia. Elaborando i dati raccolti con una semplice metodologia statistica (la regressione lineare) si notò come i due parametri studiati fossero direttamente proporzionali, nel senso che quanto più elevato era il consumo medio giornaliero di calorie provenienti da grassi animali, tanto più elevata era la mortalità; i due parametri risultarono quindi correlati. A questa situazione testè descritta

sfuggiva la Francia, la cui popolazione campione (città di Lille, Strasburgo e Tolosa) era caratterizzata da un consumo di grassi animali elevato, ma dalla più bassa mortalità per malattia coronarica, rispetto agli altri Paesi indagati. Questa situazione paradossale è alla base, anzi costituisce il cosiddetto "Paradosso francese". Il passo successivo dei due ricercatori francesi fu quello di capire per quale motivo i Francesi pur mangiando molti grassi di origine animale avessero la più bassa mortalità per malattie coronariche. Si controllarono altri fattori di rischio per tali malattie, quali la pressione sanguigna, l'indice di massa corporea, il fumo, ma nessuno di questi era più basso in Francia rispetto agli altri Paesi. Si considerò anche il consumo regolare di vino e si notò come questo parametro fosse in grado di spiegare il



Cantina Eros - Caneelli

Quale di questi vini avrà più resveratrolo?

"paradosso": i Francesi bevevano più vino degli altri Europei e questo poteva controbilanciare gli effetti dell'elevata ingestione di grassi animali. Si ipotizzò che non fosse l'alcol (presente nel vino) il responsabile di questo effetto positivo, ma altre sostanze non ancora indagate, considerando che altre bevande a base di alcol non avevano dato gli stessi effetti del vino. I due studiosi francesi conclusero la loro ricerca dicendo molto onestamente che l'effetto protettivo del vino e la sua superiorità su altre bevande alcoliche erano solo un'ipotesi che aspettava conferme da studi più approfonditi. Bastò comunque questa notizia divulgata, come detto sopra, da un programma televisivo per far incrementare improvvisamente i consumi di vino negli USA.

Una delle sostanze ritenute responsabili (in parte) degli effetti benefici del vino è il resveratrolo. Si tratta di una sostanza chimica naturale presente nell'uva e poi anche nel vino, con un nome un po' strano che ricorda magari quei personaggi fantastici cari a Ludovico Ariosto, ma che non ha nulla a che fare con la poesia! Da circa 10 anni questo composto è oggetto di studio da parte di due categorie di ricercatori: i medici e gli agronomi. I primi hanno cercato di valutare sperimentalmente se questa sostanza possieda doti tali da prevenire quelle malattie coronariche a cui si faceva riferimento poc'anzi e se magari abbia altre proprietà benefiche per

Secondo i pochi dati sperimentali disponibili, l'accumulo di stilbeni nell'uva e la loro conservazione nel vino sono favoriti da:

V I T E

limitate concimazioni azotate



limitata produzione per ceppo



uso privilegiato di trattamenti con rameici



V I N O

tecnologie di vinificazione e di elaborazione poco invasive



la salute. I secondi, ai quali appartiene chi scrive, hanno cercato di capire quali siano le condizioni genetiche, ambientali e culturali che regolano la presenza di resveratrolo nell'uva (e poi nei vini). I ricercatori del campo medico hanno messo in evidenza, con appropriati esperimenti, che questa sostanza agisce effettivamente nel ridurre il rischio di malattie cardio-vascolari, grazie ad una serie di azioni molto specifiche nell'organismo umano ed è anche attiva nel ridurre il rischio dell'insorgenza di certi tumori (prove, queste ultime, eseguite finora su topi e non ancora verificate nell'uomo). Dal fronte medico arrivano quindi risultati incoraggianti, secondo cui una persona sana che beve moderatamente (circa 1/3 di litro al giorno) ma regolarmente vino (soprattutto rosso, e si dirà più avanti perché), il quale contiene resveratrolo, corre un minore rischio di incorrere nelle malattie cardio-vascolari. Bere il vino diventa quindi non soltanto un piacere, uno stile di vita, ma anche un fattore positivo per la salute e questo non può far altro che valorizzare ancora di più l'immagine del vino. Sull'onda di questi risultati provenienti dalla ricerca medica, gli agronomi e gli enologi si sono attivati per cercare tutti gli strumenti di

campo (vigneto) e di cantina per aumentare la presenza di tale sostanza nell'uva e nel vino, considerando che è sempre un fatto positivo avere vini ricchi di resveratrolo, ovviamente nei limiti dettati dalla natura.

A questo proposito si collocano alcuni studi già fatti ed altri in corso nel Piacentino ad opera dell'Istituto di Frutti-Viticultura dell'Università Cattolica di Piacenza, che per primo in Italia ha iniziato gli studi su questo argomento. Le analisi fatte su alcuni vini piacentini, ancora nel 1994, hanno messo in evidenza dei valori buoni per il Pinot nero, medi per il Gutturmo e molto bassi per la Malvasia. Questi primi risultati permettono di aprire il discorso sul ruolo del vitigno; in genere tutti i vini rossi hanno valori di resveratrolo più elevati dei vini bianchi e questo per una ragione molto semplice. La sostanza è presente nella buccia dell'uva e non nella polpa, per cui quando avviene la vinificazione dei vini rossi (con fermentazione sulla buccia) il resveratrolo viene estratto e passa nel vino; quando si producono i vini bianchi, invece, la fermentazione avviene senza il contatto del mosto con la buccia (fermentazione in bianco), per cui la sostanza presente viene poco o per niente estratta. Bisogna ricordare infine che le uve bianche in genere hanno meno resveratrolo delle rosse, ma una sia pur minima quantità è pur sempre presente; per poterla estrarre è necessario cambiare un po' la tecnica di vinificazione, prevedendo una certa macerazione sulla buccia.

Ma come fare per aumentare la presenza di questa sostanza nell'uva e nel vino? Prima di tutto bisogna capire qual è il suo ruolo nella pianta. Il resvera-

trolo è una sostanza naturale di natura fenolica appartenente alla specie chimica degli stilbeni. Nella vite il resveratrolo è presente come sostanza indotta (da elicitori biotici e abiotici) negli organi erbacei e come fattore costitutivo negli organi legnosi. Nel primo caso la sostanza si comporta come fitoalessina, venendo sintetizzata ex novo da foglie e bacche (uva) in risposta ad attacchi di funghi patogeni con la funzione di difendere la pianta dai danni di questi organismi invasori. Oltre al resveratrolo sono state identificate nell'uva altre sostanze simili, quali il piceatannolo, lo pterostilbene, l'epsilon-viniferina, il piceide (glucoside del resveratrolo).

Secondo gli ancora scarsi risultati sperimentali il viticoltore può migliorare la sintesi degli stilbeni nell'uva, nei seguenti modi:

- ✓ limitando al minimo indispensabile la concimazione azotata;
- ✓ limitando la produzione di uva per pianta;
- ✓ privilegiando il rame nei piani di difesa.

In cantina l'enologo può migliorare l'estrazione degli stilbeni dalle bucce, usando tecnologie di vinificazione poco invasive e favorendo la fermentazione malolattica.

Oltre a questi aspetti di tecnica viticola ed enologica, esistono altri fattori non controllabili dall'uomo (quali le condizioni meteorologiche), che svolgono un ruolo importante nel favorire la presenza di stilbeni nell'uva.

Concludendo, bisogna ribadire che il vino, nonostante possieda tutti gli effetti benefici sopra ricordati, non è una medicina, bensì un fattore di riduzione del rischio di incorrere in certe patologie; bere il vino infatti rappresenta primariamente uno stile di vita ed un fatto culturale.

Luigi Bavaresco

Istituto di Frutti-Viticultura, Università Cattolica
S. Cuore, Piacenza

e-mail luigi.bavaresco@unicatt.it



Il vino non è una medicina, bensì un fattore di riduzione del rischio di incorrere in certe patologie. Insomma, non si "beve" (moderatamente) per guarire, ma per non ammalarsi.