

di CRISTINA FRACCHIA



# VINO E SALUTE: DOTTOR JEKYLL O MR. HYDE?

QUAL È IL RAPPORTO TRA VINO E SALUTE AL DI LÀ DELLA QUESTIONE RESVERATROLO? ABBIAMO SONDATO L'ARGOMENTO COL PROF. BEPPE ROCCA, DIRIGENTE MEDICO PRESSO IL DIPARTIMENTO DI NEUROSCIENZE DELLA CITTÀ DELLA SALUTE E DELLA SCIENZA DI TORINO.

Fin dagli albori della sua nascita, il vino si è inserito in una tradizione che lo ha considerato bevanda sacra dai poteri soprannaturali tanto grandi da mettere in contatto l'uomo con la divinità. Si pensi per esempio agli antichi egizi oppure ai greci e alla loro relazione col divino mediante i riti dionisiaci: in questo filone il vino si propone come una bevanda portatrice di valori positivi, così come sarà poi presso i monaci medievali (che tratteranno la coltivazione della vite nei secoli del Medioevo, inoltre daranno vita successivamente allo Champagne, per esempio) o presso la tradizione ippocratica, ayurvedica, erboristica (che lo interpreteranno come una medicina utilizzandolo anche come diluente e, successivamente, come tonico nei vini chinati per esempio) o presso la civiltà contadina (che lo userà anche come disinfettante per l'acqua, che fino a 50-60 anni fa non era ovunque potabile). Esiste tuttavia un filone contrario che ritiene il vino un veleno, una droga e dunque da proibire: parliamo dell'Islam, del Puritanesimo, degli Usa in relazione al periodo proibizionista e della civiltà urbana in relazione alla piaga dell'alcolismo.

Qual è la posizione della medicina di fronte a questo dualismo? Il prof. Beppe Rocca, Dirigente Medico presso il Dipartimento di Neuroscienze della Città della Salute e della Scienza di Torino, ha le idee piuttosto chiare sull'argomento. "Il vino buono nelle



BEPPE ROCCA

dosi giuste ha effetti benefici". Come agisce e grazie a quali proprietà? "A partire dagli anni '80, con lo studio francese di De Lorgeril che metteva in connessione il vino con la riduzio-

**L'ALCOL STESSO, A DOSI CONTENUTE, FAVORISCE INDIRETTAMENTE LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

ne della mortalità cardiovascolare nell'area mediterranea, il vino rosso diviene sempre più spesso oggetto di indagine. Da allora nasce la questione del paradosso francese e si parla di resveratrolo (*vedi anche Millevigne*

3/2014 "Vino rosso: fa bene o no? di Andrea Cappelli ndr), ma in realtà gli effetti terapeutici del vino dipendono essenzialmente dalla presenza dell'alcol e dei polifenoli nel loro complesso, o meglio, dei fitochimici".

Ci spieghi meglio: in che modo l'alcol sarebbe curativo? "In realtà nel corpo esso induce la produzione di ossido nitrico, un gas vasodilatatore che protegge dalle malattie cardiovascolari. L'alcol ha questa funzione di salvaguardia a qualunque dose e gli studi epidemiologici effettuati in Russia e nei Paesi nordici lo dimostrano. Ovviamente l'assunzione massiccia distrugge gli altri organi, ma una modica quantità, quella contenuta nel vino in particolare, è ottimale.

Veniamo ora ai fitochimici: il vino ne contiene moltissimi, di soli fenoli ce ne sono circa 3000 (l'epigallocatechina gallato ossia quello del tè verde, e la quercetina tanto per dirne alcuni). Essi si trovano nelle bucce e nei vinaccioli e hanno innumerevoli funzioni positive per il fisico: contrastano diabete, ipertensione, malattie neurodegenerative in generale, inibiscono l'aggregazione delle piastrine, sono anche sostanze antineoplastiche e antinfettive, modulano infine l'invecchiamento regolandone i geni. La quantità di queste sostanze che passa nel vino dipende dal tempo di contatto del mosto con bucce e semi. Per esempio, va da sé che i vini bianchi conteranno dosi nulle di fitochimici, esattamente come i

vini prodotti con metodo charmat". Quali vini, invece, ne contengono di più? "In primo luogo tutta la categoria dei vini rifermentati in bottiglia: chiamiamoli metodo classico o tradizionale, champenoise o champagne, la sostanza non cambia. Questa tipologia di prodotti subisce una doppia fermentazione: ne consegue che il lungo contatto con le fecce favorisce il passaggio dei fitochimici nel vino". Gioiscano quindi tutti gli amanti dello Champagne. "In seconda battuta, altri vini ricchi di queste sostanze sono quelli che hanno subito il passaggio in barrique, perché il legno fresco contiene polifenoli, come tannini e antocianine che passano nel vino. Se poi sono vini non filtrati, è meglio: sono convinto che il vino debba avere il fondo e mi trovo fortemente contrario alla filtratura perché elimina tanti fitochimici buoni per l'organismo". A proposito, ultimamente nella produzione del Prosecco è stata riproposta l'usanza, scomparsa fino a qualche anno fa, di lasciare le fecce in bottiglia, dando luogo così al Prosecco col fondo. "Penso che sia un'ottima cosa!". Aggiunge il professore: "Ancora una battuta sulla vendemmia di quest'anno: da medico non penso sia necessariamente negativa". In che senso? "In un'annata di questo tipo, che ha visto tante piogge e dunque tante piante attaccate dalle muffe, le viti hanno

prodotto molti più metaboliti secondari, ossia sostanze chimiche di difesa: insomma i fitochimici. Questo significa che reagendo alle condizioni climatiche, le piante hanno una percentuale

### NEGLI SPUMANTI METODO CLASSICO IL CONTATTO CON LE FECCE FAVORISCE IL PASSAGGIO NEL VINO DI FITOCHIMICI SALUTARI

maggiora di composti fitochimici che può anche arrivare al 25% in più, prodotti preziosi che passano nel vino. Secondo questo ragionamento, capirà quanto io sia contrario agli OGM: se una pianta è impermeabile alle malattie non produrrà né metterà in campo tutte quelle sostanze protettive che sono benefiche per l'uomo". Quindi riassumendo, il vino di buona qualità e in giuste dosi fa bene alla salute. "Certo! Ovviamente non è l'unico elemento da tenere in considerazione per una buona qualità di vita: anche il cibo è importantissimo. Per vivere e invecchiare bene noi dovremmo assumere alimenti di altissima qualità dimezzando però l'apporto calorico, visto che ultimamente anche in Italia c'è stato un considerevole aumento dell'obesità. Pensi che in Italia la percentuale di bambini in sovrappeso tra i 7 e i 10

anni d'età negli ultimi 10 anni è più che raddoppiata ed è arrivata al 36%, andando di pari passo con la diffusione dei supermercati e del cibo spazzatura. Inoltre cibarsi di alimenti di bassa qualità per poi assumere degli integratori, come si fa ad esempio in Usa, è una vera scemenza, tanto quanto la questione di non bere vino e di ingoiare del resveratrolo in pillole. Quest'ultimo caso penso infatti che sia una vera mistificazione. L'assunzione di questa molecola, estratta dalla radice di una pianta infestante giapponese, viene proposta in dosi infinitamente superiori a quelle fisiologiche per l'uomo; inoltre non esistono studi che analizzino gli effetti del resveratrolo a lungo termine; preso puro e non miscelato ad altre sostanze non procura effetti positivi sulla salute; infine bisogna pensare che quanto contenuto negli integratori, come vitamine, minerali o metalli sono solo co-fattori e non determinano in definitiva lo stato di salute di una persona se non si tiene conto dello stile di vita complessivo".

Quindi per vivere bene ci vogliono vino e alimenti di altissima qualità. Altri consigli? "I parametri per il quality life span sono: poche calorie di ottimo cibo, ottimo vino artigianale nelle giuste dosi, digiuno episodico, esercizio fisico e yoga. E anche circondarsi di gente positiva". Come non essere d'accordo?

## I POLIFENOLI DEL VINO FAVORISCONO LA RICRESCITA OSSEA

### APPLICAZIONI GIÀ DISPONIBILI NEL SETTORE DENTISTICO

Nobil Bio Ricerche è una piccola impresa ad alta tecnologia che opera a Portacomaro, il piccolo paese dell'astigiano da cui proviene la famiglia di Papa Francesco. Si occupa di biochimica per la chirurgia ricostruttiva. Marco Morra, chimico e ricercatore di Nobil Bio, ha illustrato l'utilizzo di estratti di vinacce come stimolante della ricrescita ossea nel settore dentistico, nel corso del convegno scientifico "Vino e Innovazione", organizzato da Astinnova nel corso dell'ultima edizione della Douja d'Or. "Gli scarti dell'uva sono dei tesori - sostiene Morra - studi indiani hanno dimostrato che i polifenoli agevolano la ricostruzione ossea e contrastano l'osteoporosi. Inoltre hanno proprietà antiossidanti, antibatteriche, antinfiammatorie e anticancerogene. La mia azienda, che si occupa di ricerca per usi odontoiatrici, cerca di trasformare gli estratti delle vinacce in una preziosa ricchezza per la medicina: da residui di lavorazione uva estraiamo molecole e realizziamo un riempitivo osseo".

Il mercato dei sottoprodotti, come i polifenoli, vale 1 miliardo di euro in Europa. Insieme ad alcune cantine vinicole Nobil Bio ha creato l'associazione Innuva - [www.associazionenuva.it](http://www.associazionenuva.it) - per promuovere il riciclo delle vinacce nel campo della medicina ossea. "Dagli scarti dell'uva - annuncia il chimico - arriverà a breve anche una linea di cosmetici: il primo, un bagno doccia con estratto di buccia di nebbiolo e grignolino".