

Vino, polifenoli e protezione cardiovascolare

Un eccessivo consumo di alcolici è normalmente associato a un aumento della comparsa di certe patologie e ad un incremento di mortalità anche collegato a incidenti sul lavoro e incidenti stradali. Ma c'è un rovescio della medaglia. Se l'eccesso è certo da evitare, ci sono molti elementi che mostrano un effetto positivo del bere moderato sulle malattie cardiovascolari. Rispetto agli specifici effetti dei diversi tipi di bevande alcoliche sul sistema cardiovascolare, la discussione è ampia, così come ci si confronta per capire se i possibili effetti protettivi siano dovuti all'etanolo o alle altre sostanze presenti, principalmente i polifenoli.

Gli effetti salutari del vino sono noti da lunga data. Infatti, il vino è stato usato nella medicina antica come antisettico, antidolorifico e come trattamento per diversi disturbi dermatologici e digestivi.

Inoltre, il vino è stato strettamente associato con le diete sane, in particolare nei paesi del Mediterraneo [1] e molte persone, pur senza ricorrere a conoscenze scientifiche, hanno attribuito grandi benefici al suo consumo.

Venti anni dopo che è stato coniato il termine "paradosso francese", gli studi scientifici continuano a esplorare il complesso rapporto tra vino e salute. Questo rapporto è stato al centro di una lunga serie di conferenze internazionali, a partire da quella tenutasi in Italia, a Udine, nel 1996, seguita dal meeting della *New York Academy of Science* del 2001 a Palo Alto, in California. Quindi ci sono state le conferenze di Santiago del Cile nel 2002, Stellenbosch in Sudafrica nel 2005, poi in Francia, a Bordeaux, nel 2007 e ancora in Italia all'Abbazia di Rosazzo, in Friuli nel 2010.

La settima conferenza internazionale "*WineHealth 2013: International Wine and Health Conference*", si è tenuta dal 18 al 20 luglio dello scorso anno in Australia, a Sidney, con il patrocinio dell'OIV. Le 28 relazioni presentate

in quella occasione hanno preso in esame l'evidenza epidemiologica del rapporto tra alcol, consumo di vino e salute umana, oltre a recenti studi scientifici sugli effetti del consumo di vino su diverse malattie dell'invecchiamento e sull'influenza della dieta e dello stile di vita. Sono state anche esaminate recenti ricerche sugli effetti biologici dei componenti dell'uva e del vino.

Questa conferenza ha offerto l'opportunità di riunire esperti mondiali per uno scambio costruttivo di informazioni scientifiche sugli effetti che può esercitare non una qualsiasi bevanda alcolica, ma proprio il vino. Con questo obiettivo sono stati approfonditi i meccanismi biologici coinvolti negli effetti benefici del vino, e si è visto come certe specifiche molecole presenti nell'uva e nel vino abbiano attività biologiche che possono essere sfruttate a fini salutistici.

Uno tra i numerosi interessanti contributi presentati è quello di Ramon Estruch Riba e Rosa Maria Lamuela-Raventós, dell'Università di Barcellona, dal titolo "*Wine, alcohol, polyphenols and cardiovascular disease*" che analizza in dettaglio come un consumo moderato di alcol, in particolare sotto forma di vino, mostra effetti cardioprotettivi attraverso diversi

meccanismi. Ecco in breve alcuni delle principali considerazioni contenute in questo studio. [2]

Vino, alcol e malattie cardiovascolari

Recenti studi clinici randomizzati hanno dimostrato che il vino, per natura ricco di polifenoli, fornisce effetti antiossidanti e anti-infiammatori superiori rispetto ad altre bevande alcoliche, come ad esempio il gin, che è invece privo di polifenoli. Inoltre, il vino rosso dealcolato diminuisce la pressione sanguigna, suggerendo un effetto protettivo dei polifenoli sulla funzione vascolare. Studi eseguiti su popolazione femminile hanno osservato che dosi giornaliere di 15-20 grammi di alcol assunti con vino rosso sono sufficienti a suscitare effetti protettivi



foto MGDBoston (2014)