

Cosa fa bene e cosa fa male: riflessioni su vino e salute

Fulvio Ursini

Dipartimento di Medicina Molecolare - Università di Padova

Il vino è considerato in maniera positiva dalla Medicina rivolta a individuare “quello che fa bene” per mantenere la salute. Oggi appare inequivocabile che un’assunzione moderata di alcol è protettiva rispetto alla malattia cardiovascolare e che il vino è di gran lunga la più protettiva tra le bevande alcoliche.

*Se io sapessi cosa mi fa bene
se io sapessi cosa mi fa male
nella marea di cose e di persone che
c’ho intorno
se non tradissi le mie pulsioni vere
potrei sul serio diventare un uomo
pluricentenario
forse eterno*
Giorgio Gaber 1995

A fronte dell’indiscussa rilevanza dell’impatto dell’alimentazione sulla salute dell’uomo, è pur vero che definire cosa faccia bene e cosa faccia male non sia sempre così immediato come potrebbe sembrare.

Che la cicuta facesse molto male, lo si sapeva dai tempi di Socrate. Ad una dose ben definita, i veleni fan male e sono facilmente identificabili dalla non ambigua relazione tra dose ed effetto osservabile. Pur considerando le ovvie differenze individuali, si sa quanto veleno serva per produrre l’effetto, tipicamente la morte di chi lo ha assunto. Analogamente è facile sapere la dose di un nutriente essenziale che fa bene, basandoci sulla non ambigua prevenzione o scomparsa di una tipica sindrome carenziale.

Ben più difficile è però identificare cosa costituisca solo un rischio per la salute

senza essere specificatamente un veleno come, specularmente, è anche difficile definire cosa faccia bene senza essere essenziale. Si tratta infatti in entrambi i casi di composti chimici, o un insieme di composti, dei quali non può essere valutato l’effetto biologico se non con un approccio statistico, di necessità empirico. I dati prodotti in questo caso non sono hard ove è sempre chiaro un nesso causa-effetto ma soft e quindi soggetti a interpretazioni, verifiche, ripensamenti.

Il piacere, gli indirizzi naturali e le sfide della medicina

Gli animali quasi sempre sanno riconoscere gli alimenti che possono contenere i veleni ed hanno imparato ad

evitarli. Gli animali poi, uomo compreso, sono anche portati ad assumere alimenti che la Natura fa riconoscere come benefici. Il meccanismo biologico, basato sul gusto ed il piacere è estremamente complesso anche se elementare nella sua essenza.

Il gusto è connesso ad un sistema di elaborazione di segnali nel cervello connesso ad una gratificazione che riconosciamo come piacere e che siamo portati a reiterare. Se qualcosa è sentito come piacevole, ed è quindi ricercato, è corretto assumere che ci sia stata una selezione evolutivistica associata al conseguimento di un vantaggio. Il vantaggio in biologia è sempre, e forse unicamente, l’espansione della specie; il vantaggio quindi si esprime come sopravvivenza e riproduzione. Sintetizzando si potrebbe dire che noi siamo attratti da cibi che ci danno piacere perché connessi ancestralmente alla sopravvivenza connessa alla funzione riproduttiva.

Sfortunatamente la Natura non si preoccupa della sopravvivenza in età post-riproduttiva e non c’è quindi una spinta evolutivistica a vivere più a lungo. Abitudini e gusti che nell’uomo primitivo hanno facilitato l’espansione della specie, possono oggi risultare un rischio per la



Gli animali, e gli uomini, sono portati ad assumere alimenti che la Natura fa riconoscere come benefici.