



1 NOV 2015 / 11:11

15

Il vino fa bene alla salute: meglio se di alta qualità. A Expo la scienza spiega perché

Il convegno su vino e salute organizzato da Grandi Cru d'Italia riflette sui vantaggi del consumo moderato di vino, tra polifenoli, antiossidanti e microbi buoni che favoriscono uno stato di benessere generale.



Se i polifenoli aiutano il cuore

Con l'eco ancora ridondante delle accese discussioni sul rapporto tra carni rosse e cancro, negli ultimi giorni di Expo è andato di scena l'importante convegno su vino e salute, organizzato dal comitato Grandi Cru d'Italia. A dialogare, cinque scienziati di fama internazionale, che hanno elencato i benefici sull'uomo delle sostanze contenute nel vino, meglio se di alta qualità.

Ramon Estruch, dipartimento di Medicina interna dell'Università di Barcellona, ha evidenziato da un lato che i polifenoli e la moderata quantità di alcol del vino, in particolare rosso, aiutano a prevenire problemi cardiovascolari e le malattie neurodegenerative come l'Alzheimer; dall'altro, che la dieta mediterranea (studio Predimed) si associa a un miglioramento nella funzione mentale.

Colesterolo buono, antiossidanti e benessere diffuso

Giovanni de Gaetano (Istituto neurologico mediterraneo) ha ricordato che il consumo di 1,5 bicchieri di vino ai pasti aiuta anche i pazienti già colpiti da infarto. Inoltre, nei diabetici di 'tipo 2' (è recente lo studio dell'Università Ben-Gurion del Negev in Israele) un consumo moderato di vino favorisce il colesterolo buono. De Gaetano ha ricordato i primi dati dello studio italiano "Moli-sani", ancora in corso, secondo cui un bicchiere di rosso riduce anche l'insorgenza di eventi cerebrovascolari, come l'ictus. Il vino ha anche un ruolo nella regolazione del benessere. Come ha rilevato **Kieran Tuohy** (Università di Reading e Fondazione Mach), è un modulatore del microbiota intestinale dell'uomo, ovvero favorisce, grazie ai polifenoli, l'attività di quell'insieme di microbi buoni che regolano la salute umana. Il vino stimolerebbe l'incremento dei microbi buoni rispetto a quelli cattivi, favorendo lo stato di benessere generale.

Il contributo di **Fulvio Ursini** (Dipartimento di medicina molecolare dell'Università di Padova) si è concentrato sulle capacità sia protettive sia tossiche dell'alcol: una sostanza che a una certa dose è tossica, ma diventa benefica a una dose più bassa. È il caso del vino, che è protettivo rispetto alle malattie a dosi più alte rispetto ad altri alcolici. Al pari di frutta e verdura, il vino (che contiene polifenoli e quantità non alte di alcol) fornisce grandi quantità di antiossidanti che, una

volta assunti, generano per autoossidazione piccole quantità di ossidanti. Sono questi, appunto, ad attivare la risposta antiossidante dell'organismo umano in chiave antinfiammatoria. In pratica, da un piccolo danno deriva una reazione benefica.

Abbiamo parlato di:

Vino E Salute

Precedente

Successivo

< (/news/1023153-artigiani-del-vino-produttori-di-vini-naturali-a-roma-per-la-denominazione)

Artigiani del Vino. Produttori di vini naturali a Roma per la denominazione

Oggi è il World Vegan Day. Ma i vegani in Italia sono sempre meno. E intanto in Toscana... >

(/news/1023156-oggi-e-il-world-vegan-day-ma-i-vegani-in-italia-sono-sempre-meno-e-intanto-in-toscana)

Partecipa alla discussione

0 commenti

Ordina per Principali



Aggiungi un commento...

Facebook Comments Plugin

Annunci sponsorizzati:



Il rimedio all'obesità!
L'antidoto al grasso addominale e delle cosce. Dimagrirai fino a 9 kg.



Titoli di stato in scadenza?
Con i rendimenti ai minimi ecco dove investire i risparmi.



Rivelato!
Come questo trucco online sta facendo risparmiare una fortuna in Italia



Montascale ThyssenKrupp
Speciale Montascale ThyssenKrupp: a Novembre la consegna è gratuita!

Publicità LIGATUS



(/altre-notizie/dal-gamberorosso/investor-relations)

Gambero Rosso sbarca in borsa