

Expo, un calice di Chianti contro l'Alzheimer

Medici e ricercatori confermano: un bicchierino al giorno è un toccasana per cuore e cervello. In una conferenza al padiglione del vino viene fatta chiarezza sugli effetti che ha sull'organismo.

30 OTTOBRE 2015 - MILANO

Un bicchiere di vino al giorno toglie il medico di turno? Di certo 30 grammi quotidiani sono un toccasana per cuore e cervello. Un dato importante considerando che nel 2020 tre persone su cinque dovranno lottare contro malattie neurodegenerative come l'Alzheimer. A Expo, in una conferenza organizzata dal Comitato Grandi Cru d'Italia e il Comitato ministeriale per il padiglione del vino, si fa chiarezza sugli effetti che il vino ha sull'organismo. Medici e ricercatori confermano: un consumo moderato è salutare e rallenta l'invecchiamento cognitivo anche più di olio e noci. Quindi il vino salva la vita? Il paradosso francese sembrerebbe dire proprio questo: una dieta ricca di grassi non compromette la longevità purché abbinata a un moderato consumo di vino. È quel che negli anni '60 emerge da una ricerca in cui, a parità di consumo di creme e formaggi, i francesi risultavano più sani degli scandinavi e questo grazie ai polifenoli del vino, consumato più nel Sud che nel Nord Europa. Recenti studi confermano che nell'ambito di una dieta sana, un moderato consumo di vino contribuisce anche più delle verdure ad abbattere il rischio di mortalità del 50% in pazienti diabetici. Inoltre Giovanni de Gaetano, epidemiologo dell'IRCCS (Istituto Nazionale dei Tumori) di Isernia, rivela che il rischio di malattie cardiovascolari diminuisce del 30% per i bevitori di vino.

POCO E SPESSO — L'Italia ha di recente affermato il suo primato con ben 48,9 milioni di ettolitri prodotti in un anno ma di tutto questo vino quanto se ne può bere? Per avere un'idea, il non plus ultra sarebbe consumare l'equivalente di una tazzina da caffè di vino al giorno per diminuire il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari, anche se altri studi concedono fino a 1.5 bicchieri quotidiani. Tuttavia poco alcol ma spesso è meglio che la stessa quantità sia bevuta tutta in una volta. Ma per gli astemi il rischio di infarto è complessivamente più alto rispetto perfino ai forti bevitori. Anche l'età, sia della bevanda che del bevitore, ha la sua importanza. I vini giovani contengono più polifenoli di quelli invecchiati e il loro potere antiossidante e protettivo contro infarto e ictus è maggiore se si consumano dopo i 35 anni.

ANCHE I BATTERI AMANO IL VINO — Il Dott. Kieran Tuohy, dell'Università di Reading e del Gruppo di Nutrizione e Nutrigenomica della Fondazione Edmund Mach ha svelato che esistono più di 1000 batteri intestinali da cui dipendono, tra le altre cose, anche le nostre funzioni cognitive. I polifenoli contenuti nel vino, sempre consumato durante i pasti, favoriscono la sintesi di batteri “buoni”, che a loro volta rafforzano il sistema immunitario, e diminuiscono l'incidenza dei tumori al colon.

Valeria Senigaglia

© RIPRODUZIONE RISERVATA



([http://ads.rcs.it/www/delivery/ck.php?](http://ads.rcs.it/www/delivery/ck.php?oaparams=2_bannerid=10949_zoneid=1301_cb=3f3f3adc8f_oadest=http%3A%2F%2Fonline.gazzabet.it%2FpromoRedirect%3Fkey%3Dej0xMzUyNzAxMSZsPTEzNTc2ODk2JnA9NzUwNw%253D%253D)

Ti sei
Se de
*termini
oapa
3A%2
3Dej0

[oaparams=2_bannerid=10949_zoneid=1301_cb=3f3f3adc8f_oadest=http%3A%2F%2Fonline.gazzabet.it%2FpromoRedirect%3Fkey%3Dej0xMzUyNzAxMSZsPTEzNTc2ODk2JnA9NzUwNw%253D%253D](http://ads.rcs.it/www/delivery/ck.php?oaparams=2_bannerid=10949_zoneid=1301_cb=3f3f3adc8f_oadest=http%3A%2F%2Fonline.gazzabet.it%2FpromoRedirect%3Fkey%3Dej0xMzUyNzAxMSZsPTEzNTc2ODk2JnA9NzUwNw%253D%253D)