

IL PARERE DI UN MEDICO

VINO, SE CONSUMATO
IN MODO RESPONSABILE
FA BENE ALLA SALUTE

di Massimiliano Degenhardt

Glutathione, quercetina, galocatechine, resveratrolo e altri componenti della classe dei polifenoli, da sempre presenti in quantità più o meno rilevanti nel vino hanno proprietà antiossidanti che possono aiutare a contrastare il danno cellulare del corpo umano

La religione cristiana, figlia di quella ebraica, ha tre cibi facenti parte dei suoi sacramenti: pane, vino, olio. L'Impero Romano, sulle cui leggi si fonda ancora il nostro mondo, aveva tre tipi di navi commerciali principali: frumentarie, vinarie, oleari. Nel mio esercizio della professione medica, mi sono anche

dedicato allo studio di tali alimenti, perché di alimenti siamo fatti. È quindi logico introdurli sani!

È lo spirito della tavola

A proposito del vino, spirito della tavola, credo corretto sostenere alcune del-

le sue caratteristiche chimico-fisiche, che fanno di esso un alimento salubre. Innanzitutto, è un "fitocomplesso", termine che in medicina indica un insieme di componenti naturali ottenuti da organismi vegetali che, se commisti artificialmente tra loro, nelle identiche proporzioni, dalla mano dell'uomo, non ottiene lo stesso risultato terapeutico.



Orbene, il moderno vivere quotidiano, ha portato una serie di problemi patologici nuovi, in parte determinati dallo straordinario allungamento della vita. Diversi di essi si ascrivono al danno ossidativo cellulare che oggi giorno ci interessa tutti: patologie cardiovascolari, turbe degenerative come il cancro, danni dell'invecchiamento, possono essere tutti contrastati da glutathione, quercetina, gallo catechine, resveratrolo e altri componenti della classe dei polifenoli, da sempre presenti in quantità più o meno rilevanti nel vino, a seconda del vitigno, del terreno, del metodo di ottenimento. Tali composti chimici sono spesso venduti in farmacia come prodotti da banco, indicandone le proprietà terapeutiche antiossidanti possedute.

Alla quercetina e ai derivati dell'acido gallico va pure ascritta la uguale derivazione anche dalla quercia, rovere, nelle assi delle cui botti il vino è collocato da secoli e secoli. Senza contare che il sughero è pur'esso un derivato della quercia, e mi affascina l'idea del suo possibile intervento quantico sul vino uscito dalle botti di rovere.

Il potere antiossidante del resveratrolo

Il resveratrolo è un potente antiossidante, un fenolo capace di un'azione protettiva contro le patologie cardiovascolari, di rallentare le malattie tumorali e di ridurre l'invecchiamento delle cellule. Viene correntemente venduto in farmacia sotto forma di polidatina, polifenolo analogo e più stabile, nonché più facilmente producibile e commercializzabile.

Serve alla pianta per difendersi dai danni che provocano i raggi del sole durante la funzione clorofilliana. Nel vino rosso si ha una delle concentrazioni maggiori, ma se noi andiamo ad inibire tale meccanismo nella vite, come si usa con alcuni trattamenti sistemici, la produzione di questa sostanza si riduce in maniera proporzionale all'azione del fitofarmaco usato.

Le analisi di vini diversi parlano chiaro, indicando il contenuto da pochi decimi di milligrammo per litro, fino a oltre 7 milligrammi per litro nei vini di alta fattura.

Il resveratrolo si trova a far parte di molte formulazioni farmaceutiche: crema antirughe, prodotti spray per le riniti, capsule per il colesterolo, compresse per la prevenzione del danno cellulare. Devo dire che è noto da tempo, il beneficio che quantità moderate di vino hanno sulla riduzione di quei danni legati alla sopravvivenza, che vedono la riduzione del colesterolo totale, l'aumento del colesterolo ad alta densità, l'inibizione dell'aggregazione piastrinica, la stimolazione delle sirtuine (proteine legate alla riduzione della degradazione dell'elastina), come fattori essenziali che ci possono mantenere appunto più giovani.

Oggi molto si parla e si discute della presunta efficacia del resveratrolo contro il Coronavirus: il 10 febbraio 2020, la rivista "Nature", nelle persone di Guangdi Li e Erik De Clercq, ha pubblicato un articolo in cui si propone che il resveratrolo possa causare danni nei confronti di strutture virali Covid-19 analoghe. A noi quindi il compito di assumere ogni tipo di sostan-

za con grandi capacità antiossidanti. È vero che lo possiamo fare con le pillole, ma anche mangiando e bevendo in modo altrettanto intelligente. Il vino è una chance: la pianta della vite non si può muovere e combatte quindi i danni causati direttamente dal sole e dallo stress ossidativo da lui indotto, producendo quantità più o meno importanti di antiossidanti, di cui il resveratrolo è il più blasonato.

Il paradosso francese

Il paradosso francese funziona sempre: una dieta in cui sia costantemente presente un buon vino rosso in quantità normale durante i pasti, aumenta le difese contro i danni di ogni giorno: virus - batteri - grassi - fluidità del sangue - invecchiamento.

Ad ogni umano spetta di essere responsabile nella vita, come nel bere, e a nessun umano spetta di impedire un'azione responsabile, solo perché qualcuno non lo è. ■



Massimiliano Degenhardt, classe 1954, si occupa di medicina da oltre 40 anni. Ha svolto ruoli istituzionali come quelli di medico condotto e ufficiale sanitario, medico di Guardia medica, tra l'altro il primo d'Italia, medico di Medicina generale. Ha dedicato la gran parte del suo operato all'agopuntura, all'omeopatia, alla medicina manipolativa. Come tanti a quei tempi, è figlio della campagna, dedica il suo lavoro alla medicina, ma anche all'agricoltura. Nel percorso agricolo, si è imbattuto nella impossibilità di disgiungere gli alimenti, prodotti agricoli per eccellenza, dalla medicina; ciò perché il primo atto degli esseri viventi è cibarsi, e cibarsi di alimenti sani non è fatto facile e scontato oggi giorno. È convinto che la salute, bene supremo di ognuno, dipenda dalla genetica, dal feto, ma anche dai frutti della terra disponibili, che devono essere ottenuti con metodiche "pulite". Ecco quindi la sua partecipazione a fiere internazionali, che hanno portato alla vittoria al Merano Wine Festival, nel 2014, oltre che col vino, anche con la sua azienda; si è classificata prima azienda vitivinicola d'Italia a miglior sostenibilità ambientale, il tutto decretato dall'Agenzia Casa Clima