

ALIMENTAZIONE

Bianco e rosso pari non sono

DI NICOLA SORRENTINO



Una modica e regolare quantità di vino assunta durante il pasto può fare bene, soprattutto nella protezione delle malattie cardiovascolari. Meglio il vino bianco o quello rosso? Sono

molti gli studi effettuati negli ultimi anni per evidenziare le proprietà di quest'alimento: ma non sempre sono scientificamente attendibili. Sarà vero, per esempio, che i vini rossi, rispetto a quelli bianchi hanno maggiori proprietà antiossidanti? L'epidemiologo statunitense Arthur Klatasky ne dubita e afferma che i vini bianchi con "bollicine" contengono idrossitirosole, potentissimo antiossidante presente solo nell'olio extravergine d'oliva. Assente nell'uva si sviluppa durante la fermentazione e i vini bianchi con bollicine ne contengono buone percentuali. Altri studi invece dicono che il vino rosso contiene picetannolo, polifenolo con proprietà antiossidanti ancora più accentuate del conosciuto resveratrolo che alcuni ipotizzano abbia addirittura la proprietà di inibire la formazione di grasso corporeo. Servono però altri studi. A oggi è bene attenersi alle linee guida della corretta alimentazione italiana e al buon senso. Si consiglia di bere moderatamente: l'uomo due o tre bicchieri al giorno, la donna e l'anziano uno o due bicchieri, sempre in corrispondenza dei pasti e con molta attenzione prima di mettersi alla guida di un autoveicolo. Le donne hanno

una minore efficienza nella metabolizzazione dell'alcol e sono più vulnerabili ai suoi effetti. Bere moderatamente non vuol dire solo bere poco, ma anche non bere in maniera concentrata nel weekend. Riconosciuti sulla nostra salute gli effetti positivi dell'assunzione del vino nelle dosi consigliate, resta il fatto che l'abuso cronico danneggia diversi sistemi vitali (nervoso, digerente). Da evitare del tutto è l'alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza, l'allattamento. Ed è meglio ridurlo o evitarlo in caso di familiarità con diabete, obesità e trigliceridi alti. Fate attenzione all'interazione con i farmaci.

