

LAMADIA

ANNO XXIV
Aprile 2009
N. 240
€ 3,00

www.lamadia.com

travelfood

DIRETTORE
ELSA MAZZOLINI

Toscana

Anteprime enologiche

Madrid Fusion

anteprime gastronomiche

Veneto:

ristorazione eccellente

Colagreco e Pierangelini:

due cucine a confronto

L'unica rivista italiana di settore
distribuita alla ristorazione
della GRAN BRETAGNA

MENSILE SPED. IN ABB. POST. - GRUPPO IIR - 45% ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - FIL. FORLÌ - TASSA PAGATA - TAXE PERCUE - REG. TRIB. DI FORLÌ N.653 - DEL 14/6/04

Il vino fa bene o fa male?



PRIMO VERGILLI - Medico Dietologo

Vino sì, vino no...certo che questa storia del "Paradosso francese" puntualmente scatena un bel putiferio! Per chi non ne fosse a conoscenza, alcune indagini epidemiologiche, tempo fa, avevano dimostrato come i Francesi, forti bevitori di vino rosso, pur essendo dei grossi consumatori di formaggi e burro, avessero un'incidenza di malattie cardiovascolari minore rispetto ad altre popolazioni. Tali indagini epidemiologiche, a dire il vero, non erano strutturate in modo scientificamente ineccepibile e molto si potrebbe dire su di esse; fatto sta che, da quel momento, una serie di ricercatori ha tentato di capire meglio quale potesse essere un eventuale meccanismo d'azione responsabile di questi effetti benefici. Dopo innumerevoli ricerche, è venuto fuori un nome: resveratrolo, una sostanza dalle innumerevoli proprietà cardioprotettrici, antitumorali e di prevenzione dell'Alzheimer. In base a questo, c'è chi afferma che bere il vino fa bene, basta berlo con moderazione. C'è chi assicura che fa malissimo anche in piccole quantità e che le dosi di resveratrolo in esso contenute sono talmente basse che, affinché abbiano un'azione farmacologica, sarebbe necessario bere decine e decine di litri di vino al giorno. A molti di voi non saranno sfuggiti gli interventi che, puntualmente, autorevoli figure del mondo scientifico fanno su televisioni o giornali, chi schierandosi a favore chi contro l'assunzione di sia pur minime quantità di vino. Ma dove sta la verità? Credo, sinceramente, che a questa domanda non ci sarà mai una risposta definitiva. Ma, visto che sono un dietologo, e i miei pazienti mi chiedono se possono bere vino oppure no, mi sento obbligato a dare una risposta deontologicamente corretta. Vorrei prima che analizzaste la seguente affermazione: "Tropo olio fa ingrassare". Credo che tutti siano d'accordo su questo, eppure nessuno si permetterebbe mai di proibire l'olio d'oliva, solo perché è l'alimento più calorico che c'è. E allora, perché il vino va proibito? Non mi risulta che ci siano studi in vivo (cioè condotti direttamente sull'uomo) che mettano in evidenza danni da alcol in consumatori abituali di un bicchiere di vino ai pasti. Mi risulta invece che ci siano evidenze (addirittura nell'ambito dello "Studio Framingham", che tutti i medici conoscono be-

ne), che associano il **consumo moderato di vino ad una ridotta incidenza di malattie cardiovascolari e ad una maggiore longevità**. Sono d'accordo con chi sostiene che dobbiamo cambiare un certo tipo di cultura; sono perfettamente d'accordo con chi dice che bisogna contrastare i luoghi comuni (tipo che diluire il vino con l'acqua, faccia meno male e che il vino faccia "buon sangue"); sono d'accordo nel non enfaticizzare gli effetti benefici del vino, perché altrimenti le persone utilizzano quell'informazione come alibi per bere di più; ma, per me, cambiare cultura non significa informare, per poi proibire arbitrariamente; per me **cambiare cultura** significa mettere in moto un processo più complesso che da una parte informi seriamente le persone su pregi e difetti di un oggetto (in questo caso il vino), ma dall'altra crei una corretta dinamica di relazione nei confronti di quell'oggetto, per chi quell'oggetto vuole utilizzarlo: questa dinamica io la chiamo **"educazione"**.

Se voglio educare una persona al bere, se voglio appassionarla, non sto, per prima cosa, a parlarle delle meravigliose proprietà terapeutiche del vino (questo lo farò, magari, in un secondo momento); non voglio neanche giustificare una bevuta con l'idea di introdurre più polifenoli, che proteggono meglio le mie arterie (che tristezza!). Io bevo il vino perché mi piace berlo! In questo rapporto di **passione** si delinea così una mia responsabilità precisa nei confronti di quell'oggetto: se lo amo, quando lo uso, non posso snaturarlo. E allora, la prima cosa che ho dovuto imparare è stata la **"misura"**, il limite da non superare, l'attesa, il gustare e il degustare: ho dovuto cioè imparare un approccio adeguato, dettato dalla natura dell'oggetto; capire perché il vino non si beve in un bicchiere di plastica, tanto meno in un normale bicchiere da tavola; non è un vezzo snob, è semplicemente il modo adeguato per mettere in condizione i sensi di percepire pienamente le caratteristiche di ciò che abbiamo di fronte.

Purtroppo, chi eccede nell'alcol forse non conosce i rischi a cui va incontro (ne dubito), ma sicuramente non è stato educato a berlo!

Proibire è la scorciatoia più comoda per evitare di far la fatica di educare.