

Vinho e Longevidade

Maria de Fátima Caetano Pinto

Revivendo a história

O vinho está entrelaçado com a história da humanidade desde seus primórdios. Somente ele adquiriu um significado sacramental, é dotado de poderes terapêuticos e na verdade, possui vida própria.

Por que o vinho é tão especial?

Porque durante muito tempo, ao longo de sua história e da história da humanidade, foi a única fonte de conforto e coragem, o único remédio e anti-séptico, o único meio do que o homem dispunha para recuperar o ânimo e superar o cansaço e a tristeza.

Certas propriedades do vinho foram muito mais importantes para nossos ancestrais do que para nós.

Durante dois milênios de história médica e cirúrgica, o vinho foi o anti-séptico universal e único. Com ele se lavavam os ferimentos.

Para os médicos o vinho foi indispensável até o final do século XIX. Nas palavras do Talmude “onde falta vinho, há necessidade de drogas”.

Um texto de medicina (séc. VI a.C), elaborado na Índia, define o vinho como o “tônico da mente e do corpo, o antídoto para a insônia, a tristeza e a fadiga (...) o estimulador do apetite, da felicidade e da digestão”.

Hoje em dia a população médica esclarecida usa termos muito semelhantes para caracterizar suas virtudes especificamente terapêuticas, sobretudo em relação a doenças cardíacas.

O que há de fato

Os componentes sólidos que dão a cor e o extrato aos vinhos tintos, encontrados nas cascas das uvas tintas, possuem uma substância chamada resveratrol, tão exaltado atualmente. Entre os diversos componentes do resveratrol, destacam-se ainda os flavonóides, importantes elementos também presentes nos vinhos.

Em contato com a madeira das barricas de carvalho (por onde passam alguns vinhos), os flavonóides, responsáveis por diversos benefícios à saúde, principalmente nos vinhos tintos, são liberados com mais propriedade.

Destaca-se ainda o efeito antioxidante desses elementos químicos (flavonóides) que resultam num importante benefício à saúde.

Para o coração

A mircetina e a quercitina, principais flavonóides contidos nos vinhos, seriam os responsáveis pelo aumento em até 20% do HDL, colesterol de alta densidade, vulgarmente conhecido como “bom colesterol”. O HDL em maior quantidade reduz o efeito prejudicial do LDL, colesterol de baixa densidade, popularmente: “mau colesterol”. O LDL aderido às artérias aumentaria os riscos de doenças coronarianas. O efeito antioxidante desses flavonóides, além de reduzir a ação indesejada do LDL, também é observado em estudos médicos, como preventivo de alguns tipos de câncer.

Outros benefícios

O vinho é redutor de inflamações relacionadas a formações de placas aderidas por ações escleróticas; também é benéfico na resistência insulínica, auxiliando os diabéticos do tipo II. Outros estudos mostram a redução dos riscos de formação de cálculos renais.

Ele também é associado a benefícios do aparelho digestivo como: a redução de algumas formas de úlcera, por ações antimicrobianas, redução de “stress” e redução da formação de cálculos de vesícula.

O melhor poder de absorção do ferro dos alimentos em nosso organismo também é um excelente benefício, sem contar que os vinhos, de um modo geral, possuem esse elemento em sua composição.

Atualmente, o vinho vem sendo analisado em grupos de pessoas em processo do envelhecimento na observação da redução de incidência da doença de Alzheimer.

O avesso da história

Como tudo em excesso, o vinho também pode causar danos a nós e à sociedade se consumido sem moderação. Então, um alerta para pessoas portadoras de insuficiência hepática, pancreatite, com histórico de alcoolismo, hipertensão arterial, grávidas, pessoas com funções vasculares e no uso de alguns medicamentos que são incompatíveis com álcool.

Qual é o limite

Não somos todos iguais e, conseqüentemente, não possuímos as mesmas características e resistência. As mulheres de um modo geral possuem maior nível de absorção do álcool do que o homem, os médicos costumam limitar o consumo do álcool por dia em 24g. Considerando que o vinho possui entre 10° e 14° GL., em média, digamos que o limite é de aproximadamente, 2 doses de 80 ml de vinho ao dia.

Estudos mais recentes evidenciam que não só para a doença de Alzheimer, mas para a maioria das demências do envelhecimento é muito importante a mudança do hábito de vida: exercícios físicos regulares, diminuição dos riscos metabólicos (diabetes e hipertensão), um bom colesterol, uma alimentação saudável e um bom vinho.

Mas bebam com moderação!

Referências

Curso Básico de Vinhos ABS/São Paulo - http://www.abs-sp.com.br/conteudo/page_cont_511.asp

HILL, Joseph A. Vino Veritas, Alcohol and heart Disease. The American Journal of the Medical Sciences, 2005 - journals.lww.com

RIMM, E.; KLATSKY, A.L.; GROBBEE, D.; AND STAMPFER, M.J. Review of moderate alcohol consumption and reduced risk of coronary heart disease: Is the effect due to beer, wine, or spirits? British Medical Journal 312:731–736: 1996.

Maria de Fátima Caetano Pinto - Médica, empresária e mestranda em Gerontologia pela PUC-SP. E-mail: mfcpc@cepac.com.br