

# Mezzo litro la «dose» di vino per la donna

**S**in dai tempi più remoti dell'antichità, opinioni e credenze sui vantaggi e svantaggi che il vino apporta alla salute dell'uomo, erano divise. Ed è comprensibile, perché costantemente subentra un senso di colpa — implicito per antica condanna — in ogni piacere umano. Di conseguenza, da sempre, esistono «laudatores» e detrattori del vino, che si schierano come Gueffi e Ghibellini sul fronte del *pro*, o sul fronte del *contro*.

Importante è la definizione di «vino»: è il prodotto ottenuto esclusivamente da fermentazione alcolica di uve pregiate, senza sofisticazione alcuna. Definizione di *alimento*: nutrizionisti e merceologi definiscono alimento «un corpo chimico che, assorbito a livello gastroenterico, si versa nel sangue e viene distribuito alle cellule».

Il nutrimento essenziale del vino è l'alcol o etanolo, il quale a dose calcolata conferisce energia.

Per *energia* si intende una «entità fisico chimica, di cui l'organismo abbisogna, af-

*finché migliaia di miliardi di cellule lavorino armoniosamente assemblate sotto varie forme.*

Precisano i «Cahiers de Nutrition» dell'Università di Parigi nella monografia sul buon impiego del vino.

① Il vino nutre in quanto contiene, oltre all'etanolo, dei principi nutritivi, tra le

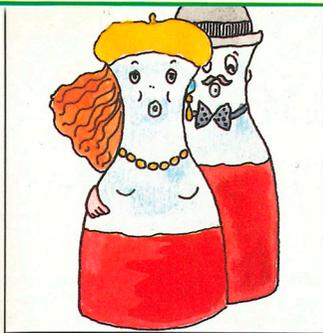
**Per l'uomo (70 chilogrammi di peso) la media resta fissata in 750 cl. ● "L'alcolista è un affronto a sé e all'umanità" ● "La colpa non è del vino ma dell'uomo che non ha equilibrio di comportamento"**

235 sostanze individuate (vitamine, minerali, zuccheri, un antibiotico, degli aminoacidi) ed è sorgente di energia e di calore, e non soltanto di calore.

② il vino possiede un «tono emotivo» perché evoca sensazioni gustative digestive e olfattive generali, in genere gradite.

③ Il vino possiede in sé anche un valore simbolico socio-culturale, ed è di gran lunga la bevanda più socializzata che si conosce.

Ansel Keys, il nutrizionista più autorevole del mondo, nel suo libro «Mangiare bene, star sani», scrive testualmente: «Il vino e le bevande alcoliche, considerate nel contesto della dieta, hanno sicuro rapporto con la salute e con il resto dell'alimentazione. Non voglio qui parlare dell'alcolismo: l'alcolista è un affronto a se stesso e all'umanità. Le sue prospettive sono nere. Ma l'uso corretto del vino ha un posto nella vita e nell'alimentazione civile. Importante è rimanere nei limiti della civiltà».



corrisponde grosso modo a tre quarti di vino a 12° nell'uomo. Mezzo litro nella donna.

Le calorie dell'alcol — secondo Trémolières — sono *buone* se l'alcol può venire totalmente ossidato; *cattive* se si introduce più alcol di quello che se ne può bruciare.

In caso diverso l'alcol si comporta come un combustibile cattivo, che invece di bruciare lui e produrre calore ed energia, brucia la casa che lo ospita, brucia cioè le cellule dell'organismo. Per quanto riguarda la dose, esiste una zona di «sicurezza», una zona di «allarme», e una zona di «impatto tossico».

L'alcol assunto col vino si diffonde rapidamente nell'organismo, 15 minuti a stomaco vuoto, di più a stomaco pieno e raggiunge tutti i liquidi del corpo. Viene, però, in prevalenza bruciato dal fegato.

La velocità di ossidazione è di 100 mg per chilogrammo di peso e per ora. Se si assume, però, alcol oltre i limiti predetti, l'organismo è costretto ad innescare meccanismi di soccorso per sbarazzarsi dell'alcol in eccesso. Per bruciare l'alcol, la casa (cioè l'organismo), brucia se stessa. Questo tipo di combustione produce solo calore e nessuna forma di energia utile. Ciò, attraverso complesse reazioni chimiche e molecolari mediate da enzimi acceleranti le varie fasi. L'alcol correttamente assunto fornisce energia ben utilizzabile

dall'organismo a livello respiratorio, a livello cardiaco, a livello cinetico meccanico, a livello termoregolazione.

Concludendo: se l'uomo è misura di tutte le cose, misura occorre in tutte le cose. E a proposito degli eccessi, i nutrizionisti americani lanciano continue grida di allarme per la cosiddetta morte bianca da zucchero, da eccessivo consumo di dolciume.

D'altra parte il mito della carne, della troppa carne, ha riportato in auge il piedone dei re di Francia (leggi gotta). L'obesità da eccessi alimentari di ogni tipo e globali, travolge 12 milioni di italiani, con l'implicazione che tutti i medici sanno.

Non c'è dubbio che anche il vino ha il suo rovescio della medaglia, che si chiama cirrosi, pancreatite, gastrite, cardiopatia etilica di Evans, polineuropatia alcolica, delirium tremens, encefalopatia alcolica, eccetera.

Questo effetto boomerang dell'alcol va indubbiamente evitato e qui non può che esservi concordia di vedute. Ma l'alcolismo non è colpa del vino, ma dell'uomo che non ha equilibrio di comportamento.

Invitando tutti alla concordia, ci piace paradossalmente ricordare Mark Twain: «Il solo modo di mantenersi in salute è: 1) mangiare quello che non vuoi; 2) bere ciò che non ti piace; 3) fare quello che preferiresti non fare».

**Roberto Morgante**

Si può, allora, firmare un «compromesso storico», e non isterico, fra sostenitori e detrattori del vino? È fondamentale la dose di alcol che entra nelle 24 ore, pro die, pro chilo di peso (70 Kg.), in funzione del lavoro in un uomo sano. L'alcol apporta 7 calorie per grammo quando è bruciato dall'organismo. È vero che si tratta di «calorie vuote», a rapida dispersione. Ma un individuo può trarre giovamento proprio da queste calorie rapide, a rapido utilizzo: ad esempio nella performance sportiva, negli stati di defedamento, nelle carestie.

Il nutrizionista Kritchewski di Filadelfia, ospite l'anno scorso a Venezia a un Congresso internazionale, fissa un limite massimo di assunzione di alcol: 65-70 grammi in un uomo adulto, di 70 Kg., sano, non epatopatico o alcolista. Il che