

Del vin bisogna fann us, no abus (Marche)

Del vino bisogna farne uso e non abuso

Il vino nell' area del Mediterraneo è probabilmente una delle bevande alcoliche più antiche, non ci stupiamo pertanto del numero elevato di proverbi italiani che pongono la loro attenzione sul vino e sui suoi effetti sulla salute dell'uomo. Ognuna delle grandi civiltà che si svilupparono sulle sponde del Mediterraneo rivendica la scoperta del vino. Già nella Bibbia, (II sec a.C) in cui la vite e il vino vengono considerati doni della Terra Promessa e nominati quasi 400 volte, nel libro attribuito al maestro Ben Sira, ci si soffermava sugli effetti del vino.

*"Il vino, per gli uomini, equivale a vita,
ma solo se lo bevi in giusta dose.*

Che vita è quella di chi è privato del vino?

Esso fu creato all'inizio per rallegrare.

E' gioia del cuore e allegrezza dell'animo il vino bevuto al tempo giusto.

Amareggia l'animo il bere molto vino,

provoca irritazione e caduta" (Sir 31, 27-29).

Si ritiene che la vite (*vitis vinifera*) provenga dal Caucaso meridionale più o meno dove l'arca di Noè, "celebrato come antenato dei bevitori" si sarebbe arenata alla fine del diluvio universale. Nel libro della Genesi (9,20) si scrive che quando le acque si ritirarono, una volta finito il diluvio, dopo lo sterminio dell'intera umanità, Noè " coltivatore della terra ", cominciò a piantare una vigna e avendo bevuto il vino si ubriacò.

I Greci (V sec. a.C) consideravano il vino una bevanda sacra e gli attribuirono Dioniso come divinità protettrice. Si racconta inoltre che i Greci presero, probabilmente su consiglio di Anfizione, figlio di Deucalione, il Noè Greco, l'abitudine di mescolare acqua e vino. Prima di lui la popolazione degli Icarì che ignorava tale precauzione, si sentì male nel bere vino e uccise colui che li aveva iniziati a tale bevanda: Icaro. A Roma al posto di Dioniso si onorava Bacco.

Oggi le nostre conoscenze sul metabolismo dell'alcool etilico (etanolo), il principale componente del vino e delle bevande alcoliche, sono numerose. Sappiamo che a basse dosi l'etanolo esercita effetti positivi, infatti ha un effetto stimolante sull'appetito, Comunque come ci ricorda saggiamente il proverbio, del vino occorre fare un uso corretto e mai abusarne.....

Gli esperti consigliano di non superare in un adulto di media costituzione, le quantità di 30-40g di alcool al di per l'uomo e 25-30g per la donna. Teniamo presente che un bicchiere di vino di circa 120 ml con una gradazione alcolica del 12% contiene 11,3 g di alcool. In termini calorici non più del 10% delle calorie necessarie per un corretto apporto energetico, dovrebbe essere introdotto con l'alcool etilico.

La differenza tra i due sessi è imputabile al fatto che nella donna manca l'enzima gastrico responsabile della prima fase del metabolismo dell'etanolo nell'organismo umano. E' per questo motivo che nella donna tramite il sangue, l'alcool assorbito arriva al fegato in quantità più massiccia che in quello maschile. Il sesso maschile è invece favorito dalla presenza dell'alcool deidrogenasi gastrica, così parte dell'alcool è già demolito quando nel fegato entra in azione l'alcool deidrogenasi epatica, enzima presente anche nelle donne. Come verrà detto nelle pagine successive c'è ormai un consenso generale a livello internazionale nell'affermare che un uso moderato di vino è associato ad un effetto positivo nella prevenzione dell'arteriosclerosi e quindi delle patologie cardiovascolari, al contrario l'abuso determina effetti negativi. L'eccessivo consumo di bevande alcoliche infatti non solo favorisce la denutrizione con relative crisi ipoglicemiche, ma

induce lesioni nelle cellule epatiche con sviluppo nel tempo di cirrosi. E' inoltre sconsigliata l'assunzione di bevande alcoliche prima di 16-18 anni e durante la gravidanza, per la oramai dimostrata difficoltà del feto e dei soggetti giovani a metabolizzare l'alcool etilico. Bisogna anche tener presente che non tutti gli uomini sono uguali, esistendo dal punto di vista genetico differenze nelle capacità metaboliche. Questo il medico greco Ippocrate lo aveva intuito, se già più di 2000 anni fa sosteneva:

"Il vino è una cosa meravigliosamente appropriata per l'uomo, sia in salute che in malattia, purchè lo usi a proposito e con giusta misura, secondo la costituzione individuale"



La vendemmia, mosaico (part.) Santa Costanza, Roma.