

## VI I SALUT

El vi sempre ha estat un aliment, segons molts científics i organismes internacionals com l'Organització Mundial de la Salut. No obstant, no fou fins la dècada dels 90 quan es començà a parlar dels efectes beneficiosos del consum moderat de vi, gràcies a un estudi coordinat per l'OMS a 16 països europeus.

Un miler de components, aproximadament, han estat identificats en el vi. Aigua i alcohol etílic són els més abundants i coneguts, però també hi trobem glicerol, àcid tartàric, àcid màlic, sucres reductors, potassi, magnesi, sodi, vitamines, polifenols i tanins, entre molts d'altres. Cada un d'ells compleix una missió i juga el seu paper; i segurament per això, Pasteur va arribar a la conclusió que es tracta de "la més higiènica i sana de les begudes". Alguns són nutrients ben coneguts, altres són responsables d'aromes, sabors, textures i colors, i d'altres tenen importants efectes positius per la salut.

Malgrat que encara desconexim moltes coses, cada dia se sap més del vi i curiosament, cada vegada es descobreixen més efectes beneficiosos.

Perquè aquest producte, si es beu com cal, si es gaudeix amb ell i se sent com una part de la nostra cultura, és un important aliment que forma part de la Dieta Mediterrània, la qual sense vi, és menys "mediterrània" i més "dieta".

### **Efecte protector del vi sobre el sistema cardiovascular:**

Segons l'estudi Efectes del consum moderat de vi i de ginebra sobre els marcadors sistemàtics de l'arteriosclerosi, realitzat a l'Hospital Clínic de Barcelona pel prestigiós equip del Dr. Urbano, beure vi amb moderació disminueix la mortalitat per infart i malalties cardiovasculars en general, a la vegada que redueix el colesterol. A més, el vi (a diferència de la ginebra) és un poderós antioxidant i antiinflamatori, pel seu contingut en polifenols, per la qual cosa actua com a inhibidor en les primeres fases de l'arteriosclerosi.

### **El vi en el control de la hipertensió:**

Els homes amb hipertensió amb edats compreses entre els 40 i els 84 anys, i que habitualment consumeixen vins de forma moderada, mostren un 44% menys de risc de desenvolupar malalties cardiovasculars. Així ho demostra l'estudi realitzat al Worcester Medical Center de Massachussets, sobre 14125 homes, i publicat a l'Archives of Internal Medicine. →

### Efectes anticancerígens del vi:

Són àmpliament coneguts els efectes protectors del vi contra els càncers de pròstata i d'ovari, així com per combatre malalties cròniques de pulmó. Més recentment, un estudi publicat per la revista mèdica britànica Thorax posa de manifest un altre efecte positiu en el càncer de pulmó, gràcies a les propietats antioxidants dels tanins i al resveratrol, un potent polifenol que provoca la disminució de la metastasi. Pel que fa a la prevenció del càncer de mama, l'extracte del vi ha mostrat una important acció inhibidora de l'enzim aromatasas, la qual permet frenar el desenvolupament tumoral. Finalment, s'ha comprovat també una menor incidència d'Alzheimer i demència senil en persones que beuen vi, degut a l'acció del resveratrol que dificulta la formació de plaques cerebrals.

### La nova piràmide nutricional inclou vi i cervesa

Per primer cop, la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC) ha introduït el consum moderat i opcional de begudes alcohòliques de baixa graduació com el vi, la cervesa o la sidra, a la seva piràmide nutricional, així com a la Guia de l'Alimentació Saludable, redactada per 20 experts en nutrició el 2004.

Segons la SENEC, un elevat percentatge de la població espanyola no respecta les pautes de la dieta mediterrània, i el 5% segueix una alimentació de mala qualitat. El seu president, el Sr. Lluís Serra, explica que "el motiu d'aquesta inclusió és que formen part del context de la dieta mediterrània, a més d'incorporar vitamines i altres substàncies beneficioses per la salut. No obstant, cal que la seva ingesta sigui moderada, i no superar els 2-3 vasos en el cas dels homes i 1-2 en el de les dones".

Entre d'altres mesures, la SENEC proposa a la seva guia un menú setmanal equilibrat, consells de compra saludable, tècniques culinàries segures i un capítol d'educació nutricional a la llar.

#### FONTS:

Vino y Nutrición, Revista de Actualidad Científica, Juliol 2005

Fivin, Fundació per la Investigació del Vi i la Nutrició, Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació