



# Bom para o corpo e alma

## Pesquisas comprovam os benefícios do consumo moderado da bebida

O vinho é considerado uma das bebidas alcoólicas mais sofisticadas e apreciadas devido a suas peculiaridades, como seus sabores e aromas. Além disso, é uma bebida milenar que era consumida, principalmente, como remédio para o corpo e alma na antiguidade, a qual ganhou grande importância na história da humanidade, tanto em termos culturais como religiosos e econômicos.

A Itália, França e Espanha são consideradas os maiores produtores de vinho do mundo. No Brasil, doze regiões vinícolas brasileiras são as responsáveis pela produção de vinhos, sucos de uva e derivados. A maior concentração desta produção ocorre no Rio Grande do Sul, onde são elaborados, em média ao ano, 350 milhões de litros de vinho e derivados, o que representa 90% da produção nacional. Cerca de 20% da produção são de uvas viníferas, 80% de uvas americanas, como Concord e Isabel, e híbridas, como a Selbel.

Para a obtenção do vinho, é necessário o processo de fermentação das uvas, quando ocorre a transformação do açúcar presentes nas frutas, tanto das uvas frescas como no mosto, em álcool, pelo consumo desse açúcar pelas leveduras, as quais são microorganismos responsáveis por essa fermentação.

O vinho possui um alto teor alcoólico, cerca de 12%, quando comparado às cervejas que estão entre 4% a 6% e os uísques e as aguardentes com teores entre 40% e 50%.

Como já ouvimos falar, duas taças de vinhos podem contribuir com maior longevidade. De fato, as pesquisas estão comprovando os benefícios do vinho. Importante ressaltar que as pessoas não devem entender esses resultados como um possível incentivo ao abuso do álcool, pois pesquisas evidenciaram que o consumo superior a três taças por dia pode ser perigoso, apresentando ação inversa ao organismo, podendo causar a possibilidade de um aumento de doenças cardíacas, mais do que contribuir para sua prevenção. No entanto, estudos mostram que o consumo de uma a duas taças por dia é suficiente para que possam ser usufruídos todos os benefícios advindos de seu consumo.

Esses benefícios estão rela-



Vasali Coracario/Groupa

Para obtenção do vinho, é necessário o processo de fermentação das uvas, quando ocorre transformação do açúcar



Ferreira Neto De Bacco/Groupa

Benefícios estão relacionados ao aumento de expectativa de vida, prevenção de doenças cardiovasculares e câncer

cionados ao aumento de expectativa de vida, prevenção de doenças cardiovasculares, de câncer e outras ações protetoras para o organismo. Os compostos responsáveis pelas ações benéficas dos vinhos ao organismo são os compostos fenólicos, que es-

tão presentes em quantidades significativas tanto na casca como nas sementes das uvas. Dentre estas substâncias está o resveratrol, uma substância natural presente nos vinhos em maior quantidade nas uvas tintas (1,5 mg/L) do que nas bran-

cas (cerca de 0 mg/L). Estudos mostram que os vinhos tintos no Brasil apresentam cerca de 0,82 a 5,75 mg/L de trans-resveratrol, com um valor médio de 2,57mg/L. O resveratrol é um composto muito importante, principalmente por poder apresentar ativi-

dades antioxidante, anti-inflamatória, anticancerígena, neuroprotetora, antiagregante plaquetária e antiaterogênica.

Muitos estudos mostram que o resveratrol pode contribuir com a prevenção de doenças cardiovasculares, pois este reduz a oxidação do LDL e favorece o aumento do HDL (colesterol bom), evitando a formação de placas de gorduras nas artérias e corrente sanguínea. Muitas pesquisas também mostram que o resveratrol impede o estresse oxidativo nas células, o que contribui em retardar o envelhecimento celular.

Outras substâncias também presentes no vinho tinto são as catequinas e o ácido gálico. Em nosso organismo elas atuam como antioxidantes, impedindo a formação de radicais livres, os quais são responsáveis pelo processo de envelhecimento, além de atuarem na inibição de processos neoplásicos (cancerígenos).

Além de todos esses benefícios devido aos compostos bioativos presentes no vinho, ainda possuem nutrientes como carboidratos, vitaminas e minerais (potássio, cobre, zinco, flúor, magnésio, entre outros) provenientes da uva. Vale destacar que o consumo de uvas in natura e do suco de uva natural também pode ser tão saudável quanto o vinho, pois estes também têm em sua composição os compostos benéficos presentes no vinho.

Aproveite e consuma essa incrível bebida milenar que, além de trazer benefícios à saúde, nos proporciona prazer. É vale ressaltar que devem ser consumidas com moderação, pois o consumo do vinho em excesso (alcoólismo) pode trazer riscos de saúde sérios, como cirrose ou até a morte. Além disso, não se esqueçam de que a prática de exercícios associada a uma alimentação saudável é necessária para que se tenha certeza de que todos os benefícios do vinho serão garantidos.

*Uma ótima semana a todos, um forte abraço e até o nosso próximo encontro*

**Jocelyn é autora dos livros: Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento, Alimentos Inteligentes, Guia dos Funcionais, Editora Ediouro**