

## Vino e resveratrolo

Uno dei cavalli di battaglia dei sostenitori del consumo di vino riguarda gli effetti benefici del resveratrolo, contenuto soprattutto nel vino rosso.

La ricerca ha indicato come quantità ottimale 50 mg al giorno, affinché svolga una attività anti-tumorale e cardioprotettrice.

Il contenuto di resveratrolo nell'uva è superiore di una quantità che va dal 40% al 100% rispetto a quello del vino.

Ma allora perché gli esperti consigliano di bere vino "perché contiene resveratrolo", non potrebbero consigliare al suo posto il consumo di uva, almeno in stagione, che ha il vantaggio di non contenere alcool e di avere meno calorie?

Ma c'è di più. Provate a fare due conti: per ottenere 50 mg al giorno di resveratrolo occorrono, in media, più di 10 kg di uva oppure 20 litri di vino. I dati si commentano da soli: **nè l'uva nè il vino possono aiutarci ad assumere abbastanza resveratrolo!**

Viene da chiedersi allora se informazione salutistica si fa secondo una logica etica (la salute in primo piano), o la si "adatta" a seconda delle logiche di mercato...

### **Cos'è il resveratrolo**

Il resveratrolo appartiene alla famiglia di composti polifenolici ed è presente negli acini dell'uva, nel vino, in alcune bacche e semi oleosi (arachide) e in particolari piante. Per esempio, nella medicina tradizionale asiatica si utilizza la pianta *Polygonum cuspidatum*, particolarmente ricca di resveratrolo, per curare i disturbi al cuore e al fegato. Nell'uva è contenuto solo nella buccia, mentre il contenuto nel vino dipende dalla pianta della vite, dalla locazione geografica di coltivazione e dal tempo di fermentazione. Come conseguenza, il contenuto di resveratrolo dipende dal tipo di vino ed è maggiore nel vino rosso che in quello bianco o rosato.

### **A cosa serve**

Le attività biologiche di questa sostanza sono diverse. Come sostanza antinvecchiamento, il resveratrolo è considerato un antiossidante, è attivo contro alcuni radicali liberi e impedisce l'ossidazione del colesterolo LDL. Questo primo effetto è quindi la motivazione di chi sostiene la sua efficacia contro l'invecchiamento e nella riduzione del rischio cardiovascolare, calcolato basandosi sui valori di colesterolo. Tuttavia gli effetti antiossidanti sono stati osservati in vitro, e non in vivo, quindi non si hanno conferme sulla sua utilità nell'organismo umano.

### **Reale efficacia del resveratrolo**

Come visto al punto precedente, la maggior parte dei benefici ipoteticamente derivanti dall'assunzione del resveratrolo è stata verificata, non sempre in modo concordante da tutte le ricerche effettuate, solo per culture in vitro e non sull'organismo umano. Tuttavia, le ragioni che mettono seriamente in dubbio l'utilità del resveratrolo sono ancora più semplici: il dosaggio e la biodisponibilità. Tutti gli esperimenti condotti riguardavano dosi di resveratrolo molto elevate; le cavie di laboratorio sono state alimentate con dosi di 300 mg/kg!

Perché il resveratrolo possa avere effetto, deve avere una concentrazione nel sangue consigliata di almeno 10 mg/l (*Yu e al., 2003*). In altri termini devono circolarne nel nostro corpo circa 50 mg. La buccia dell'acino di uva rossa contiene circa 50-100 microgrammi di resveratrolo/grammo di peso secco e la sua concentrazione nel vino rosso è dell'ordine di 0,3-0,5 mg/l. Un individuo di 70 kg, per assumere le stesse dosi testate in laboratorio, dovrebbe mangiare 3-6 kg di buccia di acini di uva al giorno!

La biodisponibilità invece indica la capacità del corpo umano di assorbire una sostanza: la biodisponibilità del resveratrolo è bassissima, in quanto viene metabolizzato molto velocemente. Una

dose di 25 mg lascia tracce di concentrazione nel plasma trascurabili e dopo 30-60 minuti circa i valori di picco sono circa 10-100 volte inferiori alle dosi utilizzate negli esperimenti in laboratorio!

### Il vino

I produttori di vino e gli esaltatori della dieta mediterranea pongono l'accento sui benefici del consumo di vino come sorgente primaria di resveratrolo. Tuttavia, anche in questo caso, il fallimento quantitativo è evidente. Anche considerando una dose ben lontana da quelle testate in laboratorio, per esempio 50 mg al giorno (indipendentemente dal peso del soggetto), occorrerebbe bere parecchi litri di vino, come evidenziato in questa tabella:

Vino	Massimo contenuto di resveratrolo totale (mg/litro)	Dose giornaliera di vino (in litri)	equivalente a 50 mg di resveratrolo
Vino bianco	<b>1,8</b>	<b>27,7</b>	<b>49,86</b>
Vino rosato	<b>3,5</b>	<b>14,2</b>	<b>49,70</b>
Vino rosso	<b>12,5</b>	<b>04,0</b>	<b>50,00</b>
Succo d'uva rossa	<b>8,7</b>	<b>5,7</b>	<b>49,59</b>

Da questi dati appare evidente come sia impossibile pensare di assumere una dose minima di resveratrolo tramite il vino, anche se gli effetti antitumorali, antinvecchiamento e per la prevenzione di patologie cardiache fossero confermati anche sull'organismo umano. Quattro litri di vino al giorno sono sufficienti per distruggere anche il fegato più resistente!





