

# Sapete cosa bevete ?

*Salve ragazze e ragazzi, salute a voi! .*

*Come sapete, molti cultori della salute, scienziati, ricercatori, analisti, docenti, nutrizionisti, ecc. sostengono, giustamente, che la salute è un bene prezioso, anzi, inalienabile, e che va tutelata con azioni preventive, in ogni momento della nostra vita.*

*Sapete anche che l'umanità ha fatto passi da gigante in questi ultimi vent'anni e recentemente, possiamo approssimare quatto - cinque anni, l'attenzione si è maggiormente concentrata oltre che sul cibo, anche sulle bevande, disegnando una nuova "cultura" dell'alimentazione.*

*Tra queste attenzioni entra prepotentemente il vino, visto sempre meno come un integratore alimentare, ma considerato un vero e proprio componente dell'alimentazione mediterranea.*

*Questa nuova cultura è stata percepita da moltissimi giovani, riscontrando, nel periodo preso in esame, apprezzamenti e considerazioni positive, soprattutto riferito agli aspetti della qualità e della piacevolezza del prodotto.*

*Il vino è passato, nelle considerazioni giovanili, dall'odiata e vecchia bevanda (solo per gli adulti e gli anziani) al nettare degli dei, ed è stato sostituito, nella concezione odierna, quale componente alimentare per l'abbinamento salutistico e consapevole tra cibo e vino.*

*Questo salto qualitativo, **non di moda**, lo si deve proprio ai giovani che in questi cinque anni, facendo del vino un obiettivo di ricerca, (conoscerne e scoprirne le qualità, avvertirne le sensazioni organolettiche, ed appropriarsi di qualche strumento valutativo per riconoscerne i pregi ed i difetti) hanno fatto da molla ai ricercatori, spronandoli ulteriormente verso la ricerca delle componenti salutistiche del vino e della loro qualità e chiedendo, ai ricercatori, maggiori informazioni e consigli di comportamento.*

*La nostra assidua attività formativa, finalizzata a far conoscere gli strumenti per una consapevole analisi organolettica e sensoriale del vino, insieme alle innumerevoli associazioni enologiche e importanti editori, ha permesso di alzare e diffondere solo una parte della cultura del sapere.*

*Oggi, raccogliendo questa nuova esigenza, propria del mondo giovanile, ovvero, quella di essere maggiormente aggiornati del rapporto esistente tra il vino e la qualità, e il vino con la salute, usciamo con una nuova edizione di "degustagiov@ne", finalizzata anche a questo scopo.*

*Perciò, il Vino e la Qualità, e il Vino e la Salute, saranno la nostra semina di questi anni, con l'obiettivo di far conoscere, sotto un altro aspetto, un grande prodotto (il Vino) che proviene da un grande frutto (che è l'Uva) .*

*Useremo pochi concetti, brevi considerazioni e un linguaggio elementare, a scapito del tecnicismo e delle blasonate epistole scientifiche, ma sicuramente, non della chiarezza.*

## VINO & QUALITA'

1. *semplificando: "la qualità di un vino dipende sempre dalla qualità dell'uva prodotta, esempio: se un'uva, prendiamo per comodità di riferimento un'uva chardonnay, coltivata da due aziende differenti, ed il produttore (A) fa produrre alle piante 160 quintali di uva per ettaro, e il produttore (B) fa produrre alle piante 80 quintali per ettaro, ed entrambi useranno le stesse accortezze di cura delle uve, così per la vendemmia, la lavorazione e la conservazione del prodotto finito, avremo come risultato due vini profondamente differenti l'uno dall'altro; questo perché i composti biochimici presenti nell'uva saranno minori nell'uva A e maggiori nell'uva B; la maturazione del frutto è maggiore in quella B rispetto in quella A; la longevità del prodotto A sarà minore del prodotto B; l'equilibrio, la consistenza e l'integrità del prodotto B sarà maggiore di quello A, eccetera, ecc./. Perciò comprendiamo da soli che è sbagliato considerare alla pari lo chardonnay del produttore A rispetto al produttore B.", proprio per il risultato di vigna.*

2. *la qualità di un vino dipende perciò dalla consistenza dell'uva prodotta, dall'equilibrio dei suoi composti e dall'integrità del frutto; l'assioma ci dice che un vino è tanto più di qualità quanto è di consistenza, di equilibrio e di integrità del prodotto finito.*
3. *per avere dati certi di qualità è necessario conoscere la scheda tecnica del prodotto, che di solito un serio produttore mette sempre a disposizione del consumatore, tramite il ristoratore, il gestore dell'enoteca, ecc.; spesso sono questi che trascurano detti requisiti, utili al consumatore, e che segnano la differenza professionale, tra ristoranti, osterie, trattorie, enoteche, winebar . L'assistenza al cliente-consumatore, attraverso l'informazione, rispetto a cosa sta bevendo, oppure acquistando, è fondamentale. Richiedete questi dati informativi del prodotto non solo quando andate direttamente in cantina, ma anche prima di consumare, o acquistare.*
4. *i dati di base da conoscere sono questi:*
  - **estratto secco totale:** *segnala la quantità dei composti presenti nel vino;*
    - i. *vini bianchi: bassa q. 16 - 18 mg/l – media q. 19 – 21 mg/l – alta q. 22 – 30 mg/l*
    - ii. *vini rossi: bassa q. 23 - 24 mg/l – media q. 25 – 27 mg/l – alta q. 28 – 35 mg/l*
  - **acidità volatile,** *segnala lo stato di salute del vino;*
    - i. *indice tra 0,40 e 0,80 vini bianchi: se superiore +- spunto acetico*
    - ii. *indice tra 0,40 e 1,05 vini rossi: se superiore +- spunto acetico*
  - **acidità totale:** *segnala la freschezza, la fragranza, oppure involuzione, amara, durezza, del vino*
    - i. *vini bianchi: 4,5 g/l bassa q. – 5,9 g/l media q. – 6,7 g/l alta q.*
    - ii. *vini rossi : 4,5 g/l bassa q. – 5,5 g/l media q. – 6,2 g/l alta q.*
  - **solforosa totale:** *segnala lo stato di salute delle uve raccolte e poi del vino; alte quantità nuociono alla salute umana e guastano le sensazioni gusto-olfattive aromatiche;*
    - i. *valori medi: 100 mg/l bassa q. – 60 mg/l media q. – 30 mg/l alta q.*
  - **ph del vino:** *segnala l'equilibrio o distorsione dell'acidità del vino; si sente al naso e in bocca;*
    - i. *vini bianchi : 2,75 bassa q. – 3,30 media q. – 3,90 alta q.*
    - ii. *vini rossi : 3,00 bassa q. – 3,40 media q. – 3,95 alta q.*
  - **produzione di uva per ettaro e per pianta:** *segnala la volontà del produttore rispetto al livello di qualità che vuole conferire al suo prodotto; tanta uva poca qualità; poca uva tanta qualità;*
    - i. *120 – 160 q/h bassa q. - 90 – 110 q/h media q. – 40 – 80 q/h alta qualità*
  - **annata del vino:** *segnala la particolarità o meno dell'anno di produzione: un grande vino bianco dura massimo sei anni, un grande vino rosso nove; si consiglia di bere giovane, sempre;*
5. *la qualità si può intercettare anche attraverso l'analisi organolettica e sensoriale del vino; è necessario:*
  - *un bicchiere conforme (vedi 1) e perché (vedi 2 e 3);*
  - *una base bianca: tovaglia, oppure un tovagliolo, foglio di carta, fazzoletto, ecc. per distinguere meglio i colori del vino, le sfumature e i riflessi, i pregi e/o i difetti ossidativi e di pulizia;*
  - *vino a temperatura ambiente: il freddo nasconde le puzze, i difetti, gli odori; la giusta temperatura, accentua i pregi, i profumi, la pulizia del prodotto;*
  - *si valuta:*
    - i. *il colore del vino: consistenza, equilibrio, integrità dei colori e delle sfumature, ovvero, assenza di ossidazioni, giallone nei vini bianchi, rosso mattone nei vini rossi;*
    - ii. *profumi del vino: floreali e fruttati; segnalano la qualità di qualsiasi vino (+/-)*
    - iii. *gli odori del vino: legno, catrame, raspo, vanigliato forte, muffa, : segnalano difetti*
    - iv. *pizzico nel naso, quasi acetico (+/-) oppure di burro, uovo, estranei dell'uva: segnalano gravi difetti;*
    - v. *gusto: fruttato, aromatico: bacca rossa per i vini rossi, bacca bianca per i vini bianchi: segnala l'alta qualità del prodotto;*
    - vi. *gusto: floreale, caffè, cioccolato, frutti di bosco: segnala l'alta qualità e di eccezione*
    - vii. *gusto, aspro, legnoso, duro, non riconoscibile l'uva, floscio o pesante: segnala la bassa qualità del prodotto e determinati difetti.*
6. *in sostanza: un vino di qualità, bianco o rosso, giovane o invecchiato, frizzante o fermo, per essere di qualità deve richiamare*
  - *al gusto, il frutto compositivo (l'uva), le analogie comparative delle sensazioni fruttate gustative, (amarena, more, ecc. per i vini rossi; pesca, pera, ecc. per i vini bianchi),*
  - *al naso, le sensazioni floreali, aromatiche e speziate, ma nessun improprio dell'uva.*
7. *la qualità dipende anche da come si conserva la bottiglia di vino:*
  - *i vini non vanno mai conservati in piedi e questo per non fare asciugare il tappo di sughero, che restringendosi, fa passare l'aria nella bottiglia e ossidare il prodotto;*

- *i vini vanno tenuti lontano dalla luce altrimenti, la luce, innescherà il così detto “spunto luce” ai composti del vino, agli alcoli, ai tannini, antociani e flavoni, degradandoli gravemente. Perciò, rifiutatevi di acquistare o assaggiare, o pasteggiare con una bottiglia di vino che sta sotto un faro di luce, oppure esposta in vetrina;*
  - *il vino soffre il caldo e il freddo, ovvero, gli sbalzi delle temperature: i composti “invecchiano” precocemente, si degradano e la qualità si sgretola. Il produttore questi rischi li conosce e bene, così gli enotecari, altrettanto i bravi ristoratori, ma è sempre consigliabile diffidare e respingere una bottiglia non a temperatura ambiente o di un vino bianco o un vino rosso gelato; i vini che hanno sofferto degli sbalzi di temperatura, in degustazione, sanno di terriccio, i vini bianchi, di bruciato i vini rossi, il gusto è piatto, i profumi sono spenti e i colori imbruniti: la qualità è molto compromessa;*
8. *sapere cosa si beve, riguarda anche la quantità del vino e come si beve:*
- *degustare un buon vino, pasteggiando, è cosa giusta, ma è altrettanto cosa buona e giusta anche dopo pasto, ovvero, per conversazione, da intrattenimento, cioè a stomaco pieno, apprezzandone così la qualità, completamente. Non è così a stomaco vuoto, in quanto, oltre ad innescare effetti non utili per la salute, degustare a stomaco vuoto si svilisce le qualità del prodotto e gli apprezzamenti organolettici e sensoriali del vino. Perciò degustate pure un buono e salubre vino, ma mangiate prima una bruschetta condita con olio, oppure un pezzo di pizza, un pezzo di focaccia. Avremo così disposto l’esofago e l’intestino con una sorte di pellicola “protettiva” dell’olio, all’azione invasiva dell’alcool e preparato lo stomaco con un “fondo assorbente” con quanto ingerito;*
  - *degustare un vino ed apprezzarne la sua composizione qualitativa, fa a pugni con la quantità; ogni eccesso (cibo, bevande, ecc.) è dannoso per se e per gli altri, allora la raccomandazione è sempre - moderazione – sapendo che per una persona di statura media-corporea (m.1,70x70kg) le quantità-vino/giorno, sono: 2 bicchieri (200ml) per le femmine e 3 bicchieri (300ml) per i maschi. Non mischiate mai vino con super alcolici, Mai !!. Degustare diversi vini, bianchi, rossi, rosati, frizzanti o fermi, se di qualità, restano di qualità e non danneggiano la salute, (sempre con le quantità descritte) mentre, mixare vino e super alcolici e/o simili, rovina irreparabilmente il corpo e l’anima. Curate invece, la qualità della vita, della vostra vita sempre e solo con un grande vino bianco, oppure rosso, oppure ancora, una bollicina;*
  - *il vino di qualità allunga la vita, un super alcolico la spezza.*
9. *la qualità è definita totale quando un produttore vitivinicolo imposta i suoi obiettivi produttivi:*
- *dalla vigna: analisi dei terreni e coltivazione di uva appropriata (chardonnay, malvasia, tocai, oppure merlot, sangiovese, nebbiolo, ecc); esposizione dei filari per altimetria dei terreni e sistemi di allevamento uve (cordone speronato, guyot, tendone, a pergola, ecc.), nonché esposizione termica e quantità di pioggia/annua; sistema di protezione delle viti (quantità e qualità dei fitofarmaci, oppure agricoltura biologica); modalità di potatura (lunga o corta); maturazione delle uve (maturazione tecnica, fenolica ed aromatica); vendemmia in piccole cassette o in cassoni: a mano oppure meccanica;*
  - *alla cantina: pulizia delle uve, diraspatura oppure uve intere; pressature soffici o violente nonché prima, seconda, ecc. pigiatura; processi di fermentazione e di vinificazione con controllo elettronico, oppure “tradizionale”; modalità e quantità delle filtrazioni, illimpidimento dei vini, e solfitazione finali con SO<sub>2</sub>; imbottigliamento del prodotto a ciclo chiuso, conto terzi, o “tradizionale”; conservazione, maturazione e stoccaggio del prodotto finito: temperature, umidità, luce refrattaria, rumore, tempi. La pulizia degli ambienti, la loro sanificazione periodica, qualità dei prodotti sanificatori, ecc.*
  - *importante è perciò visitare le cantine, conoscere il produttore, la sua impostazione produttiva e le modalità di lavoro: è un’esperienza culturale da non trascurare per conoscere e sapere cosa effettivamente si beve.*
- note** : approfondimenti; (1= dott. Luca Maroni: La piacevolezza del Vino); (2= dott. Donato Lanati: De Vino, lezioni di enotecnologia); (3= dott. Collette Navarre: Enologia, tecniche e comportamenti); (4= dott. M Ticca: Alimentazione Equilibrata, Salute e Vino: La Rivista Italiana di Scienza dell’Alimentazione).

# Sapete cosa bevete ?

## VINO & SALUTE

- semplificando: se la qualità del vino dipende dalla qualità e quantità di uva prodotta che, come abbiamo visto fa la differenza tra la stessa tipologia di uva (l'esempio dello chardonnay del produttore A rispetto al produttore B), figuriamoci gli aspetti salutistici: qualità e salute sono tra loro inscindibili e marcano maggiormente le differenze tra un vino e l'altro.*
- possiamo affermare perciò, che tanto più un vino è consistente, equilibrato ed integro, tanto più sarà di qualità, piacevole e salutistico; inversamente: tanto meno un vino sarà consistente, equilibrato ed integro, tanto meno sarà di qualità, di piacevolezza e di apporto salutistico.*
- ma come si fa ad intercettare gli aspetti salutistici di un vino ?; l'analisi organolettica e sensoriale può fornirci solo quei parametri che i nostri intercettori naturali ci permettono (vista, olfatto, gusto e tatto): ma non basta, sono insufficienti. I dati di laboratorio, anche quelli di cantina, ci possono aiutare essendo alcuni di essi obbligatori per legge (nazionale, europea ed internazionale) ma anche questi sono insufficienti; i produttori sono in grado di aiutare il consumatore anche in questa direzione, ma va precisato che detti dati non sono obbligatori né in etichetta e tanto meno nelle schede tecniche da fornire esternamente; diversissimi produttori per libera scelta da qualche anno hanno iniziato a diffonderli, riscontrando un forte apprezzamento da parte del consumatore e di una gran parte degli operatori del vino.*
- ma la conoscenza del rapporto esistente tra vino di qualità e salute è in mano a molti **ricercatori** che da decenni studiando le componenti del vino (bianco, rosso, fermo, frizzante e bollicine) sono riusciti a separare circa 700 composti, su oltre un migliaio, spalancando nuove prospettive sul prodotto vino. Di questi studi e di questi ricercatori, Italiani ed Esteri, citeremo alcuni lavori realizzati ed i risultati di analisi emersi dai loro laboratori universitari.*
- innanzitutto: cosa c'è in 1000 g. di succo d'uva ?:*
  - 85% di acqua biogena*
  - 200-250 g. di zucchero (glucosio e fruttosio trasformati poi in → esosi → alcol)*
  - 2 – 5 g. di acidi organici liberi*
  - 3 – 10 g. di acidi organici combinati*
  - 2 – 3 g. di sostanze minerali*
  - 0,5 – 1 g. di sostanze azotate*
  - poi troviamo; in grammi, → milligrammi, → microgrammi, → nanogrammi, → tracce:*
    - polifenoli incolore → tannini – antociani – flavoni, ovvero, resveratrolo, quercitina, catechina*
    - polifenoli colorati*
    - sostanze profumate/odorose: → aromatiche, esteri, terpenici, aldeidi*
    - sostanze pectiche: → proteine*
    - enzimi: → catalizzatori di natura proteica*
    - vitamine → nicotinammide pp → riblofavina b2 → pirodissina b6 → tiammina b1*
    - proteine → apoenzima*
    - sostanze minerali → sali di potassio → sali di calcio / → solfati → cloruri → fosfati*
    - lieviti → saccharomyces, ecc.*
    - ecc.*
- queste componenti, che troveremo quasi tutte nei vini, anche con diverse composizioni, diverse concentrazioni, stato di salute (es. ossidazione, riduzione, ecc.), segneranno la differenza di qualità del prodotto e la differenza degli effetti salutistici stessi.*

## GLI EFFETTI SALUTISTICI DEL VINO

1. *“la componente salutistica di un vino è data dalla presenza e dalla quantità di Resveratrolo: nei vini rossi è più massiccia mentre, nei vini bianchi è minore; ma bastano solo 0,5 milligrammi per litro per innescare gli effetti benefici, anche dai vini bianchi; il Resveratrolo ha la capacità di prevenire diverse malattie come, la trombosi, l’alzaimer, le malattie cardo vascolari, ed alcuni tipi di tumori. Il resveratrolo insieme ad altri polifenoli, ha la capacità di difenderci eliminando i radicali liberi, responsabili dell’invecchiamento delle cellule umane, attraverso l’azione anti-ossidante posseduta”*; (1) prof A. Bertelli Università di Medicina di Milano Italia
2. *“il resveratrolo è già presente in pianta vinifera non solo per proteggere se stesso, ma anche l’uva, che trasformata in vino, incide sulla salute umana. Oltre all’azione anti-ossidante il resveratrolo permette di riportare in equilibrio il muscolo del cuore dalle disfunzioni cardioritmie”*; (2) prof Ferruccio Berti Università di Milano Italia
3. *“le ragioni che portano ad abbinare il vino ed il cibo (il vino rosso con determinati cibi e il vino bianco con altri) stanno nelle correlazioni digestive esistenti tra vino e gli alimenti. Infatti, per effetto delle perossidazioni gastro-intestinali, il ruolo protettivo degli anti-ossidanti alimentari nei confronti dei grassi contenuti negli alimenti, così per il contenuto di potassio(z1), di fosforo(z2), di sodio (z3), ecc. è dato dalla diversità di polifenoli contenuti nei vini e delle loro quantità. Infatti, la presenza massiccia di antociani, resveratrolo, ecc. nei vini rossi, riporta in equilibrio l’eccesso di grasso di determinati alimenti, mentre l’alto contenuto di flavanoidi, tirosolo, acido caffeico, ecc. nei vini bianchi, riporta in equilibrio l’eccesso di fosforo, di potassio, di sodio, ecc. presenti nelle carni di pesce, in quelle bianche”*; (3) prof Giovanni Ronca Università di Pisa Italia
4. *“le componenti anti-ossidanti (resveratrolo – quercitina, ecc) ed anti-infiammatorie (tirosolo – catechina, ecc) presenti nel vino, (maggiormente nel vino rosso il resveratrolo e la quercitina, maggiormente nel vino bianco il tirosolo e la catechina) messi insieme, assumono un ruolo finora sconosciuto, ovvero, “la sinergia delle difese”, nei confronti del morbo di alzaimer. Resveratrolo + catechina + concentrazioni, proteggono più a lungo le cellule da questo morbo”*; (4) prof.ssa Angela Conte, Università di Modena Italia
5. *“il resveratrolo e le famiglie dei polifenoli sono capaci di intervenire già nella fase induttiva delle cellule tumorali, prevenendo e proteggendo le cellule dagli attacchi tumorali provenienti da difetti di duplicazione del DNA, dal metabolismo dei radicali liberi, dagli agenti chimici o farmacologici e da radiazioni”*; (5) prof Angelo Nicolini Università di Milano Italia
6. *“l’effetto preventivo di proliferazione tumorale, oltre alla frutta e alla verdura, è da assegnare anche all’uva ed al vino in proporzione alla quantità di resveratrolo e polifenoli contenuti “*; (6) Prof Riccardo Guidoni Università di Milano
7. **note** (1,2,3,4,5,6) *“Vino e Salute: i recenti progressi della ricerca Italiana: Costigliole d’Asti (Piemonte) 9 novembre 2003.*
8. *“il consumo di vino è correlato con la diminuzione delle malattie vascolari e del cancro. I principali responsabili di tale protezione fisiologica sono i componenti fenolici. Il vino è una buona risorsa di fenoli, come il resveratrolo, il tirosolo, gli acidi cinnamici e flavanoidi: il vino che da il maggiore contributo alla produzione di resveratrolo è quello prodotto nei paesi del mediterraneo come l’Italia e la Spagna. Attualmente siamo in grado di dimostrare che il resveratrolo è biodisponibile per l’intestino e che può avere effetti biologici contro il cancro”*; (a) prof.ssa Rosa M. Lamuela Raventòs Università di Barcellona – Spagna
9. *“Cardioprotezione con il vino bianco: studi epidemiologici e sperimentali indicano che il consumo moderato di vino è associato con una ridotta incidenza di morbilità e mortalità da malattie coronariche. Il consumo di vino, rosso in particolare, impartisce un beneficio maggiore nella prevenzione delle malattie coronariche rispetto al consumo di altre bevande alcoliche. L’effetto è stato attribuito ai diversi antiossidanti polifenolici come il resveratrolo e le proantocianidine. I vini bianchi contengono molti composti polifenolici presenti nei vini rossi ma diversamente dai vini rossi, non sono ricche di praontacianidine. L’obiettivo del nostro studio era quello di esaminare se il vino bianco può dare cardioprotezione; sono stati scelti tre tipi di vini bianchi.....ed alla fine si è riscontrato che il vino bianco forniva cardioprotezione e un miglior recupero contrattile post-ischemico e funzionare come antiossidante in vivo”*; (b) prof Dipak K. Das - Università Calcutta India – State University of Neww York USA –

10. *“La ricerca scientifica, riguardante il rapporto tra consumo di vino e salute, si sta moltiplicando e diversificando sia in ambito nazionale che internazionale. L’analisi di diversi studi conferma che gli effetti del consumo di modeste quantità di vino non solo riduce il numero delle morti cardiovascolari, ma riduce il numero totale dei morti. Un consumo moderato di vino (1 - 3 bicchieri o 150 – 300 ml al giorno) presenta una diminuzione di morte cardiovascolare del 44% in meno rispetto ai non consumatori e del 21 % e anche oltre il 30%, della mortalità in generale. Questo viene provato e spiegato per il ruolo importante dei polifenoli del vino su questi processi, dimostrando come in particolare il resveratrolo, ha effetti antitumorali inibendo le cellule cancerogene in proporzione alla sua concentrazione”*; (c) prof Jean Claude Ruf University de Lyon I Francia
11. *Anche le bollicine, ovvero, i vini a doppia fermentazione naturale (metodo classico), influiscono benevolmente sulla salute umana: “Fran Ridout e un team della University of Surrey in Guildford – Inghilterra, e Coate D. Am. J. Public Health, 1993, hanno sperimentato con dei volontari, l’influenza del vino e delle bollicine e le sue proprietà terapeutiche specie a livello dietetico e digestivo. Infatti, i composti organici elaborati dalla vite e dai lieviti che sono poi aggiunti ai vini bianchi di base per stimolare la seconda fermentazione agiscono sulla secrezione salivare e gastrica: una porzione di spumante può arrivare a stimolare il 97% della secrezione gastrica possibile, influenzando anche sulla motilità gastrica ed intestinale. L’anidride carbonica e gli ioni di magnesio e di potassio contenuti in una coppa di “Bollicine” aumentano la contattilità gastrica ed intestinale. Altri sali minerali, come il cobalto e lo zolfo, hanno effetti antiallergici, limitando eventuali allergie alimentari, mentre altri composti favoriscono lo sviluppo della flora intestinale e il flusso biliare. Lo spumante ha effetti pure a livello cerebrale: qui svolge un’azione simile a quella della dopamina, stimolando l’appetito. Effetti positivi si registrano anche sull’umore psichico, dove la ricchezza di elementi oligominerali, in particolare del litio dello spumante, agisce anche come antidepressivo alla stregua di un buon ansiolitico artificiale. Una buona “bollicina” è anche un valido rimedio contro l’insonnia, stimolando un enzima che favorisce la fase iniziale del sonno. Il litio ed il magnesio contenuti nello spumante sono anche un buon rimedio contro l’emicrania. Effetti positivi si riscontrano anche a livello respiratorio: l’Università di Reims (Francia) ha documentato come lo Chamapagne (stretto cugino del nostro Spumante, Bollicina,) migliori la respirazione e l’assorbimento di ossigeno. Si è pure notato come una “bollicina” a pasto, determini l’assorbimento di circa 0,4 milligrammi di ferro, quantità che copre i normali fabbisogni giornalieri, specie nelle donne in età fertile e nei periodi del ciclo mestruale. Anche per lo spumante vale quanto detto per il vino rosso: ottimo rimedio salutistico, a patto di non abusarne mai: una - due coppe a pasto sono più che sufficienti per un buon equilibrio complessivo”. Lo studio termina con una raccomandazione perentoria: la bollicina è meglio berla in un bicchiere ampio alto ed a forma di tulipano, piuttosto che in un flute, in quanto la maggiore superficie del bicchiere rende più rapida la dispersione del diossido di carbonio e riduce l’effetto di trascinarsi dell’alcol nel sangue” (Londra 08.02.2002).*
12. *Nessuna bevanda al mondo è salita al cospetto divino come è stato il vino: non la birra, nessun superalcolico, o simile, solamente il vino. Perché scomodare parabole e riferimenti degli apostoli o dei profeti e non andare immediatamente al cuore del problema?. Il figlio di Dio che nel miracolo delle nozze di Cana tramutò l’acqua in vino, volle sancire (teologicamente) l’unione del corpo e dell’anima, l’unione dell’uomo e della donna, l’unione con la terra, la vigna, l’uva, il vino, ovvero, il lavoro; santificare cioè, l’umano sulla terra (creati a sua immagine e somiglianza). Non solo perché il vino proveniente dalla mutazione dell’acqua era il migliore mai servito (i commensali ne rimasero stupiti), ma perché ancora oggi, la comunione tra l’umano e Dio avviene con il pane (questo è io mio corpo) e con il vino (questo è il mio sangue).....e questo atto ne sancisce il legame inscindibile tra l’uomo (maschio e femmina) e Dio: “fate questo in memoria di me”. Perciò non offendere te stesso eccedendo nei consumi e nei comportamenti smodati, non offendere ciò che è stato creato ma sappi cogliere e gustare appieno i frutti della vite e della terra.*
13. *comportamenti smodati, eccessi nei consumi, combinazioni letali tra vino, superalcolici, fumo, ed altro (!) incidono negativamente sulla salute umana, specie quella giovanile, in modo dirompente e dannoso: al cervello, che possono portare fino all’epilessia e alla demenza; al cuore con effetti di dilazione; alla circolazione del sangue con un aumento della pressione arteriosa; al fegato, con accumuli di grassi fino alla cirrosi; allo stomaco favorendo il malassorbimento dei cibi, il dimagrimento, vomito, ecc.; al sistema nervoso fino a rendere problematico il movimento e la sensibilità tattile; all’apparato genitale con frigidità ed impotenza; al sistema immunitario con riduzione delle capacità di difesa dalle malattie, ecc. ecc.*

14. perciò: giuste quantità di buon vino allungano la vita, eccessi e irresponsabili comportamenti, la riduce.  
Volersi bene non è solamente giusto, ma necessario.

**note:** pane e vino nella bibbia: Stradella 27.10.03.

**note** (a,b,c) "Vino e Salute: VIII Congresso Mondiale O.I.V. – Marsala, Villa Favorita, 6 - 9 Maggio 2001 - Atti del congresso".

**note** (contenuto di potassio(z1), di fosforo(z2), di sodio (z3),) : "enciclopedia degli alimenti 2002".

**note** (Alimentazione Equilibrata, Salute e Vino: La Rivista Italiana di Scienza dell'Alimentazione) anno 24 n.3

23.01.2004