

A PICCOLE DOSI

La ricerca italiana per favorire la presenza di batteri buoni nell'intestino passa anche per il vino rosso. I risultati degli ultimi lavori scientifici commentati da **Marco Minetto** di **FEDERICO MERETA**



ANSA FOTO/© SERHII HUDAK/UKRINFORM VIA ZUMA WIRE

UN SANO PIATTO di pasta e fagioli, con olio extravergine d'oliva. Per concludere, un quadretto di cioccolato fondente. Il tutto accompagnato da un bicchiere da

tavola (non ricolmo, ovviamente) di vino rosso. Per chi si occupa dei misteri del microbiota, l'immensa popolazione di batteri (e non solo) che abita il nostro apparato digerente ed entra in gioco su tanti versanti del benessere, questa potrebbe essere la ricetta tutta italiana per favorire naturalmente la crescita di ceppi del genere *Akkermansia*. Detto che il microbiota si modifica costantemente con l'avanzare dell'età e per le nostre abitudini alimentari, disporre di una buona quantità di ceppi batterici di questo tipo potrebbe risultare una chiave importante per il benessere e l'invecchiamento in salute. In chi si avvicina al secolo di vita, infatti, il cocktail equilibrato di batteri intestinali e la presenza di *Akkermansia* sarebbero una sorta di 'traccia' invisibile di un buono stato di salute nella terza età. La presenza di batteri di questo tipo tende ad aumentare con l'età quando si sta bene e si è in forma, ma si abbassa di molto quando l'anziano diventa fragile per malattie croniche o va incontro a declino cognitivo e fenomeni infiammatori.

A SEGNALARE QUESTE CURIOSITÀ e l'importanza di un'alimentazione mediterranea è uno studio apparso su *Nature Reviews*

Gastroenterology ed *Epatology*, coordinato da Paul W. O'Toole, dell'Università nazionale d'Irlanda di Cork. Ed è ancora la scienza a dire che anche il bicchiere di vino, per chi ha l'abitudine di avvicinarsi al calice (per chi non beve le linee guida sconsigliano di iniziare), può essere presente nell'ambito di una dieta che punti anche a mantenere ottimale sana la megalopoli di cellule batteriche presenti nell'intestino. "L'alcol non fa bene al corpo e andrebbe evitato: ma ci sono prove che il vino, a piccole dosi e senza fare l'errore del 'binge drinking', ovvero del consumo concentrato magari nel weekend, può anche avere azioni positive sull'organismo

SI FA PRESTO A SUPERARE I LIMITI

Ecco perché uomini e donne assimilano l'alcol in modo diverso



■ Bisogna bere poco vino. Senza lasciarsi prendere la mano, perché si fa presto a superare i limiti quando si parla di alcol. Purtroppo si pensa anche che gli effetti di un eccesso di alcol possano essere facilmente eliminati dall'organismo, ma non è così. Una volta entrato nel sangue più dell'85% dell'etanolo assorbito viene trasformato dal fegato. Il resto viene disperso nell'aria attraverso la respirazione, con le urine e con il sudore. Ma la reazione all'alcol è diversa tra le varie persone. Dal punto di vista biochimico, il grande lavoro è dell'enzima alcol deidrogenasi che deve trasformare l'etanolo in acqua e anidride carbonica, i suoi prodotti finali. Se si supera una certa dose di alcol, questo non può essere metabolizzato. In termini generali, i maschi sono più

resistenti all'alcol mentre le donne, proprio per minor disponibilità enzimatica, assimilano l'alcol più lentamente e tendono a mantenerlo più a lungo nel sangue. Per limitare i problemi occorre degustare dosi limitate di vino, di qualità, senza bere troppo velocemente, ricordando che la presenza dei cibi nello stomaco riduce la capacità assorbente della parete gastrica, e lo stomaco è la zona in cui viene assorbita la maggior quantità di alcol. Se si beve un bicchiere a digiuno circa il 90% dell'alcol contenuto entrerà nel sangue, e già un'ora dopo che avete bevuto. Mangiare contemporaneamente rallenta l'assorbimento dell'alcol, che arriva a malapena al 50% dopo un'ora e raggiunge l'80% del totale dopo 120 minuti dal pasto.

e non solo sul microbiota, di cui favorisce la modulazione – commenta Marco Minetto, docente all'Università di Torino. Studi su ampie popolazioni dimostrano ad esempio che l'abitudine di bere moderatamente (ma occorre davvero essere moderati imparando a degustare più che a consumare, perché gli effetti degli alcolici possono essere pesantissimi per l'organismo) risulta associata a riduzione del rischio di sviluppare malattie degenerative del sistema nervoso e può avere un ruolo protettivo per le malattie cardiovascolari. Si osserva infatti il classico effetto 'J-shaped' (ovvero a forma di J): il rischio appare incrementato

Akkermansia

**CEPPI BATTERICI
LA CUI PRESENZA
NEL MICROBIOTA È CRUCIALE
NELLA TERZA ETÀ**



MARCO MINETTO

Università di Torino

Professore associato e direttore della scuola di specializzazione in medicina fisica e riabilitativa dell'Università di Torino, oltre che componente del comitato etico per la ricerca del Politecnico di Torino. Si occupa di riabilitazione metabolica e del trattamento delle patologie muscolo-scheletriche secondarie a obesità, osteoartrite, tendinopatie, sarcopenia

per chi è completamente astemio così come per chi beve molti alcolici, ma appare globalmente inferiore rispetto a questi estremi in chi ha un consumo moderato di vino". Più complesso, probabilmente, è riuscire a capire come davvero i componenti del vino – sempre ricordando il rischio dell'assunzione cronica di alcol che sicuramente ha effetti negativi sul metabolismo e sulle cellule – possano davvero interferire positivamente sull'organismo.

SICURAMENTE UN RUOLO in questo senso viene giocato dai polifenoli, che in termini generali risultano tra i componenti positivi del vino in termini di salute ma che non sono tutti uguali. Si tratta in generale di molecole contenute in numerosi cibi, come la frutta, la verdura, il cacao, il tè, il caffè, i cereali, i semi e appunto il vino, di cui si conoscono le proprietà antimicrobiche, antiossidanti ed antinfiammatorie. Va detto comunque che il loro effetto benefico sull'organismo dipende, però, dalla biodisponibilità, ossia quanto effettivamente il nostro

SHUTTERSTOCK



UN BAGNO DI... VINO

Massaggi, impacchi, maschere: i prodotti della vite protagonisti nella spa

■ Avete mai pensato all'impiego del vino "per uso esterno"? Benvenuti nel mondo della vinoterapia, che si può praticare con massaggi, impacchi, maschere o addirittura bagni con i prodotti dei migliori vitigni. L'azione positiva è da collegare

soprattutto ai polifenoli della classe flavonoidi, come gli antociani e i flavanoli. Questi composti naturali possono avere una serie di azioni positive sulla pelle. Da un lato possono aiutare a rendere più resistenti le pareti dei vasi sanguigni, ridu-



È vero che in termini generali il contenuto di polifenoli della classe non flavonoidi tende a essere maggiore nei vini meno datati*

organismo riesce ad assorbirli. “I polifenoli del vino possono essere distinti in due categorie, quelli non flavonoidi e quelli flavonoidi – riprende Minetto. È soprattutto tra i primi che si annidano possibili attività positive del consumo moderato di vino. Oltre al resveratrolo, contenuto soprattutto nel vino rosso, fisserei l'attenzione sugli acidi idrossicinnamici che invece sono tra i principali polifenoli dei bianchi. Tra questi c'è anche l'acido caffeico che, come dice il nome stesso, si trova anche nel caffè. La sua azione ci aiuta a comprendere come il vino (in questo caso soprattutto bianco) aiuti a modulare il rilascio di ossido nitrico da parte dell'endotelio (ovvero lo strato più interno ed a contatto con il sangue della parete arteriosa) e quindi la vasodilatazione e l'attività antinfiammatoria ed antiossidante”.

cendo il rischio di lividi dopo un piccolo trauma, dall'altro favoriscono la microcircolazione e quindi contrastano la sofferenza dei capillari. Senza dimenticare che i polifenoli possono agire sul connettivo cutaneo, aiutando la pelle a mantenersi fresca ed elastica. Le strategie per questo trattamento anti-aging sono diverse. Massaggi,

impacchi e maschere per il volto possono essere effettuati con diversi vitigni nazionali, sfruttando l'attività degli acini direttamente applicati sulla pelle del volto, magari associati al mosto. Per chi vuol sfruttare al meglio gli effetti del vino su tutto il corpo si può tornare all'antico, utilizzando la botte come vasca da bagno e rima-

nendo a mollo per alcuni minuti. Per chi punta invece sulla psiche, non dimenticate il percorso esperienziale dello 'yogawine': alle tecniche di rilassamento si associano le sensazioni percettive legate al rapporto con il vino, a partire dal suono del tappo per giungere fino alla vista del perlage e all'aroma. Un percorso tutto da esplorare.



QUESTA AZIONE dell'acido caffeico è dimostrata da una ricerca italiana apparsa qualche tempo fa su Plos One, coordinata da Alberto Bertelli dell'Università di Milano. La ricerca ha dimostrato come proprio l'acido caffeico sia in vitro che in vivo possa aumentare la biodisponibilità di acido nitrico e quindi i suoi effetti protettivi per cuore e reni. Ma non basta. L'acido caffeico potrebbe influire anche modulando l'espressione di geni che entrano in gioco nei sistemi di preservazione del benessere del sistema cardiovascolare e nell'inibizione dell'apoptosi, la cosiddetta morte cellulare programmata che rappresenta un meccanismo chiave per il fisiologico ricambio cellulare dei tessuti. Insomma: non bisogna focalizzare l'attenzione solamente sul vino rosso, visto che ci sarebbero effetti legati comunque al consumo di 'nettare di Bacco'. E, allo stesso modo, non bisogna considerare come una vera e propria dicotomia l'età del vino che si consuma. “È vero che in termini generali il contenuto di polifenoli della classe non flavonoidi tende a essere maggiore nei vini meno datati, per ovvi motivi, perché naturalmente c'è una concentrazione più elevata di questi composti”, fa sapere Minetto.



MA SE SU QUESTO FRONTE il consumo di un vino giovane può essere consigliabile, a prescindere dalle preferenze per rosso, bianco o rosé, si tratta solamente di una specifica caratteristica che non deve far perdere di vista il ragionamento generale. Il vino può essere un piacere, ma sul fronte della salute non si deve mai esagerare e nemmeno concentrare le quantità in poche ore: piccolissime dosi possono aiutare gli adulti (nei giovani come nelle donne in gravidanza gli alcolici vanno sempre e comunque evitati) per il benessere psicofisico. ■