

Bere il **bicchiere di vino** ai pasti, specialmente quello **rosso** è una pratica che oltre ad allietare il pranzo o la cena viene visto come pratica estremamente salutare a causa delle sostanze benefiche contiene.

Il vino è composto in gran parte da acqua, circa l'80-85%, da una percentuale variabile di alcol compresa tra il 10% ed il 15% e piccole quantità di zucchero. Contiene oltre 400 sostanze, ognuna con specifiche proprietà, comprese vitamine, minerali e moltissimi antiossidanti, di cui il più famoso è il **resveratrolo**.

Il resveratrolo è un fenolo (composto derivato dal benzene), che ha dimostrato avere diverse **proprietà benefiche** per il corpo umano come ad esempio, ridurre le infiammazioni, essere vaso/endotelio protettivo, contrastare l'azione dei radicali liberi, migliorare il controllo glicemico ed incidere positivamente sulla salute cardiovascolare.

Il Paradosso Francese

Fin dagli anni 70 sono stati condotti studi epidemiologici che facevano notare come la popolazione francese era meno soggetta a morire di malattie coronariche nonostante la dieta includesse molti grassi saturi. La ricerca di una spiegazione è caduta sul consumo di alcol, in particolare del vino e delle sostanze in esso contenute.

Negli anni 90 lo scienziato Serge Renaud pubblicò un articolo nel quale metteva in evidenza come a parità di grassi saturi la popolazione francese non fosse soggetta a malattie legate al cuore e questo contribuì a rafforzare l'idea che il vino ed in particolar modo il resveratrolo fosse davvero il responsabile di questa differenza.

Come per tutti gli studi epidemiologici che non sono in grado di stabilire una causalità, è stato visto come in realtà il paradosso non fosse riconducibile all'utilizzo del singolo bicchiere di vino ma all'intero stile di vita della popolazione francese ed alla loro dieta, molto più varia e ricca di frutta e verdura.

Fonti di Resveratrolo



Le **fonti alimentari di resveratrolo** sono diverse.

Il resveratrolo è molto presente nelle nocciole, nel burro d'arachidi, nella cioccolata fondente, nel tè, nell'uva nera, in quantità minore in diverse varietà di verdura e frutta che tende al colore rosso e viola come i frutti di bosco.

Nel vino, soprattutto se rosso, è presente in quantità abbastanza elevate e più precisamente ogni litro di vino contiene una quantità di circa 0,362mg, mentre un bicchiere da 250ml ne contiene circa 0,09mg.

Effetti Benefici del Resveratrolo

Gli **effetti benefici** di questo fenolo sono molti e decisamente promettenti



- ✓ Azione anti-ossidante superiore alla vitamina C e vitamina E
- ✓ Parziale inibizione della perossidazione sia dei lipidi che delle lipoproteine a bassa densità (LDL) anche chiamate volgarmente "colesterolo cattivo" e prevenzione della citossicità delle LDL ossidate (rappresenta un fattore di rischio per l'insorgenza e la progressione dell'aterosclerosi)
- ✓ Effetto antiaging cutaneo grazie alla sua possibilità di ridurre lo stress ossidativo cutaneo, aumentare la produzione MMP-1 (gene che regola la riparazione della matrice extracellulare).
- ✓ Riduce il rischio di incappare in stati depressivi.
- ✓ Riduce la possibilità di osteoporosi
- ✓ Migliora la [sensibilità all'insulina](#)

Dosi e Quantità

Gli effetti sono dose-dipendenti e associati ai vari effetti diversamente in base alle quantità. Molti studi, allo stato attuale è difficile che possano essere riprodotti su umani perché effettuati in vitro e su animali, per lo più con dosaggi alti e privi degli altri polifenoli con cui il resveratrolo si accompagna in natura, come la quercetina ed altri bioflavonoidi.

I maggiori effetti benefici si manifestano con dosaggi di circa 1 gr. Il grande limite di questa potentissima molecola è la scarsa biodisponibilità dello stesso (termine che indica quanto

principio attivo raggiunge la circolazione sistemica senza subire alterazioni).

Per esempio se assumessimo 25 mg di resveratrolo nel circolo ematico ne sarà presente solo 0,2 mg cosa che limita fortemente l'utilità della molecola e quindi estremamente poco utile il semplice bicchiere di vino.

Allo stesso modo per avere 1 gr di principio attivo in circolo si dovrebbe mangiare circa 2857 kg (si avete letto bene) di cioccolato fondente, oppure bere 1471 litri di tè.

Integrazione di Resveratrolo

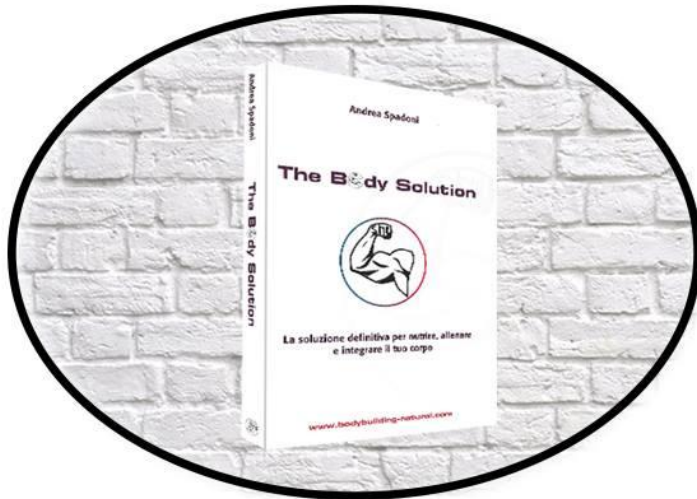
In commercio esistono diversi [integratori di resveratrolo](#), venduto come isomero attivo **trans-resveratrolo**, a differenza del cis-resveratrolo, molto meno efficace. Il problema dell'integrazione resta sempre la sua disponibilità, cosa che quindi impone l'uso di alti dosaggi rendendo sfavorevole il rapporto tra prezzo e benefici.

Il Bicchiere di Vino

L'affermarsi dei **benefici del bicchiere di vino rosso** è nata dopo il paradosso francese. In quegli anni la mal interpretazione dei dati, unita a forti speculazioni e gigantesche operazioni di marketing per far riprendere l'industria vinicola in crisi, anche a causa del consumo sempre maggiore di birra, ha creato questa credenza che ancora oggi ha strascichi e fanno vedere il vino come una bevanda benefica, sottovalutando la presenza degli [effetti dell'alcol](#), che se assunto a basse dosi è ben tollerato ed innocuo e senza particolari incidenza sulla [sintesi proteica muscolare](#) (per approfondire: [l'alcol e la sua influenza sui muscoli](#)), ma che se utilizzato frequentemente ed in dosi più alte diventa estremamente tossico e pericoloso per l'organismo quindi anche per i muscoli.

A causa della presenza dell'etanolo bere il bicchiere di vino come fonte di resveratrolo non è quindi una scelta intelligente. Incrementare invece il consumo di tutti gli alimenti che lo contengono tenendo conto delle calorie, è invece una scelta molto più sensata che ancora una volta dimostra come non esistano soltanto i macronutrienti e come strategie dietetiche quali l'IIFYM debbano essere visti con occhi diversi rispetto al senso comune.

► Scopri [The Body Solution](#): la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

- Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>