

Drink to your health

THE BENEFITS OF RED WINE

OS BENEFÍCIOS DO VINHO TINTO

TEXT DAVID BAVERSTOCK

The current medical findings on the health benefits of wine consumption are "just what the doctor ordered" for a winemaker who earns his living making and selling wine! The "French Paradox" established back in the '90s, gave to us wine drinkers what we all secretly believed, namely that wine is good for you by making the connection between longevity, a healthy lifestyle and the so called "Mediterranean diet" that includes consuming red wine with meals. When a programme explaining this phenomenon went to air in the USA, sales of red wine shot up by 40%. Since then, many theories have been put forward about the health benefits of moderate wine drinking, but only recently has any positive evidence come to light.

Evidence continues to mount that wine drinking goes hand in hand with a healthy lifestyle and is a powerful means of preventing heart disease. In addition, there has been solid research over the past few years regarding how wine may help prevent or relieve the effects of dementia, diabetes and even osteoporosis. Many of the recent discoveries involve a compound called resveratrol. The average glass of wine is roughly 80% water.

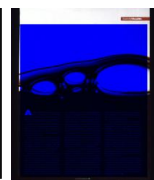
Alcohol makes up another 12–15 %. The remainder is a complex mix of acids, proteins, sugars and other organic compounds: glycerol, acetaldehyde, esters, minerals and polyphenols such as procyanidins, quercetin and resveratrol. Polyphenols, the focus of researcher's attention, are chemical compounds in plants, including flavonols, tannins and anthocyanins, and carry out all kinds of functions such as providing the colour in flowers and fruits and fighting off bacterial infections. Flavonols, tannins and anthocyanins are responsible for much of the colour and flavor in wine – they are present mostly in grape seeds and skins, and during red wine fermentation the developing alcohol extracts the compounds into the wine.

Resveratrol was first isolated in the '60s in Japanese knotweed, a plant used as a popular Asian herbal remedy – they noted that a substance in knotweed seemed to prevent fatty liver deposits in lab rats; that substance turned out to be resveratrol. In 1991 it was isolated from red wine, and in a study the following year it was theorised that resveratrol was at least partially responsible for red wine's cardiovascular health benefits. The next big discovery related to resveratrol and its

possible role in activating Sirt1, a human gene which could extend our life span.

Scientists are still not in complete agreement as to how and which polyphenols act in a way to benefit health, rather, at this stage, the consensus is that it is a combination of these various compounds that gives red wine its healthy properties. The other key factor, and this takes us back to the Mediterranean diet, is that wine, to be health beneficial, must be consumed in moderation, with meals, and over the course of one's life – a doctor cannot prescribe a glass or two of red wine as a quick fix remedy. The pattern of drinking is all-important – 3 bottles of wine drunk over the course of a week could be highly beneficial, but the same 3 bottles drunk in the course of one evening would only have adverse effects!

So to summarise, the major health benefits of drinking, particularly red wine in moderation, include: better blood circulation and overall heart health, a delay in the onset of Alzheimer's disease and other forms of dementia, prevention of arthritis and lowering the risk of osteoporosis, and perhaps sometime in the future, prolonging the human life span. ■



As mais recentes descobertas médicas sobre os benefícios para a saúde do consumo de vinho são a receita certa para os produtores vinícolas que vivem da sua produção e consumo. O "Paradoxo Francês", criado nos anos 1990, deu aos apreciadores de vinho o pretexto - no qual já todos secretamente acreditávamos -, de que o vinho é bom para a saúde, ligando longevidade, um estilo de vida saudável e a chamada "dieta Mediterrânica", que inclui o consumo de vinho tinto à refeição.

Quando um programa televisivo que explicava isto mesmo foi para o ar nos Estados Unidos da América, as vendas de vinho tinto subiram 40%. Desde então, foram avançadas muitas teorias sobre os benefícios para a saúde do consumo moderado de vinho, mas só recentemente se encontraram provas científicas deste facto.

As provas de que o consumo de vinho está ligado a um estilo de vida saudável e de que é uma forma poderosa de prevenir as doenças cardíacas não páram de aumentar. Para além disso, nos últimos anos tem sido feita uma sólida pesquisa sobre os efeitos do vinho na prevenção e alívio dos sintomas de demência, diabetes e até osteoporose. A maioria das descobertas recentes aponta para um componente chamado resveratrol. Em média, um copo de vinho é composto por

cerca de 80% de água. O álcool representa cerca de 12 a 15%. O restante é uma mistura complexa de ácidos, proteínas, açúcares e outros componentes orgânicos: glicerol, acetaldeído, ésteres, minerais e polifenóis, como por exemplo, procianidinas, quercetina e resveratrol. Os polifenóis, os mais estudados pelos cientistas, são componentes químicos encontrados nas plantas, como os flavonóis, taninos e antocianinas, e exercem todo o tipo de funções, desde dar às plantas e frutos a sua cor, até combater infecções bacterianas. Os flavonóis, taninos e antocianinas são responsáveis por grande parte da cor e sabor do vinho, e estão presentes nas grainhas das uvas e na sua pele, sendo passados para o vinho tinto quando o álcool se desenvolve durante a fermentação.

O resveratrol foi pela primeira vez isolado como componente nos anos 1960, na knotweed japonesa (uma espécie de erva-daninha mais invasora), usada como medicamento natural na Ásia. Os cientistas notaram que uma das substâncias desta planta prevenia a acumulação de gorduras no fígado dos ratos de laboratório - essa substância era o resveratrol. Em 1991, foi possível isolá-lo do vinho tinto e, num estudo realizado no ano seguinte, chegou-se à hipótese de que o resveratrol era pelo menos parcialmente responsável pelos benefícios cardiovasculares trazidos pelo

vinho tinto. A grande descoberta seguinte ligada ao resveratrol foi o seu potencial papel de activador do SIRT1, um gene humano que pode aumentar a nossa longevidade.

Os cientistas ainda não estão completamente de acordo sobre como actuam e quais os polifenóis benéficos para a saúde. Neste momento, o consenso é que é a combinação destes vários componentes que dá ao vinho tinto as suas propriedades saudáveis. O outro aspecto essencial, relacionado com a dieta Mediterrânica, é que para o vinho ser benéfico, deverá ser consumido com moderação às refeições durante a vida inteira - o médico não pode "receitar" aos pacientes apenas um copo ou dois de vinho tinto como remédio rápido. O padrão de bebida é também muito importante - três garrafas de vinho ao longo de uma semana podem ser altamente benéficas, ao passo que três garrafas de vinho numa noite só trariam efeitos nefastos.

Resumindo, os maiores benefícios de beber vinho tinto com moderação incluem: melhoria da circulação sanguínea e da condição cardíaca em geral, efeito retardador da doença de Alzheimer e de outras formas de demência, efeito de prevenção na artrite e diminuição do risco de osteoporose e, algures no futuro, o aumento da longevidade humana. ■