



Vinho tinto faz mesmo bem à saúde

POLIFENÓIS As virtudes do vinho tinto são conhecidas. Diz-se que beber um copo de (bom) vinho tinto às refeições previne doenças cardíacas e aumenta a longevidade, e a observação empírica tende a confirmar a ideia. A tal ponto que nos últimos anos houve quem decidisse investigar a questão mais a fundo. Foi assim que se percebeu que o segredo do vinho – e das uvas que o originam, e de outros alimentos também – está na atividade dos polifenóis, substâncias que ajudam a eliminar o excesso de gordura no sangue.

Agora, um estudo foi mais além e conseguiu explicar como atuam esses polifenóis. Eles inibem a atividade de uma enzima que regula a energia da célula. Isso desencadeia uma série de mecanismos na célula que, por sua vez, ativam uma proteína chamada sirtuin 1, cuja ação está associada ao processo de envelhecimento, neste caso, retardando-o.

O principal polifenol envolvido neste complexo mecanismo é o resveratrol. É ele que inibe a atividade das tais enzimas, designadas PDE, que regulam a energia celular, desencadeando todo o processo. Já sabe: um copo de (bom) vinho às refeições.

