

Tema: Sector Vitivinícola					Âmbito: Especializada	Tiragem: 35500
Título: O vinho e a saúde					Temática: Vinhos	GRP: 1.3
2006/08/29	FOCUS – VINHO	Pág.6	Imagem: 1/2		Periodicidade: Semanal	Inv.: 9150.00

O vinho e a saúde

Pode já não ser uma novidade, mas as certezas aumentam de forma progressiva quanto aos benefícios para a saúde das propriedades do vinho. O consumo moderado do vinho sempre foi aceite pelos médicos como um factor preventivo de várias doenças. Contudo, a sua prescrição aos doentes sempre foi desaconselhada, pelo risco de consumo de álcool em excesso. Os estudos começaram a ser desenvolvidos aquando do estudo do exemplo de França, que registava uma menor taxa de incidência de doenças ligadas ao coração, relativamente a outros países. Sendo os franceses um povo consumidor de vinho (com a devida moderação), começou a acreditar-se que essa baixa incidência de doenças estava relacionada com o consumo de vinho. Os vinhos são obtidos pela fermentação do sumo da uva, que converte, por processos bioquímicos

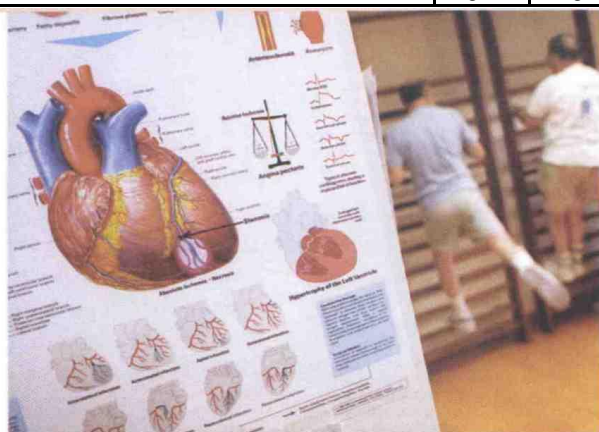
“Um copo de vinho por dia faz bem à saúde”, é a opinião do povo, partilhada por alguns especialistas. Atentemos nos poderes do vinho



(leveduras), os açúcares em álcool, gás carbónico e energia. São estes processos que se consideram como impulsionadores de agentes benéficos para a saúde. Como exemplo das convicções destas características do vinho, Lewis Purdue, em *The French Paradox and Beyond*, diz: “(...) sabemos tanto ou mais a respeito dos efeitos cardioprotectores do

consumo moderado de álcool do que sobre o papel da aspirina na redução de ataques de coração (...)” Apesar do que sabemos hoje, nem todos podem beneficiar das vantagens (grávidas ou doenças proibitivas do consumo de álcool, por exemplo) e não nos podemos esquecer que o uso indiscriminado pode desenvolver riscos de cancro.

Tema: Sector Vitivinícola					Âmbito: Especializada	Tiragem: 35500
Título: O vinho e a saúde					Temática: Vinhos	GRP: 1.3
2006/08/29	FOCUS – VINHO	Pág.7	Imagem: 2/2		Periodicidade: Semanal	Inv.: n.a.



Os benefícios

Conheça alguns dos benefícios do vinho

- **Antioxidante:**
Os polifenóis presentes nas uvas actuam como antioxidantes nas células e previnem o envelhecimento.
- **Rins:** Redução do risco de formação de pedra no rim e maior fluxo nascerão de hormonas antidiuréticas.
- **Stresse:** propriedades relaxantes; maior equilíbrio e atitude psicológica.
- **Alzheimer:** Segundo algumas pesquisas, o consumo moderado pode proteger contra a doença de Alzheimer e problemas de memória.
- **Peso:** Em quantidades moderadas, o vinho tem como consequência directa ganho de peso.

As uvas

As propriedades benéficas da uva

- **Flavonóides:** agentes com efeitos anti-inflamatórios
- **Procianidinas:** Aumento da resistência das fibras colágenas com efeito protector dos vasos sanguíneos.
- **Resveratrol:** Permite a dissipação das plaquetas, o aumento do "bom colesterol" e a dilatação dos vasos sanguíneos.



OPÇÃO DE COMPRA

A **FOCUS** dá-lhe a oportunidade de adquirir copos elegantes e modernos, pela última vez neste suplemento – por um preço adicional que varia entre os 4,25 e os 4,95 euros. Não se esqueça de que tem a última oportunidade para comprar por encomenda um decantador Gamay.

