

Data: 01.02.2010

Título: Beba vinho, Pela sua saúde

Pub: **Actualidad**

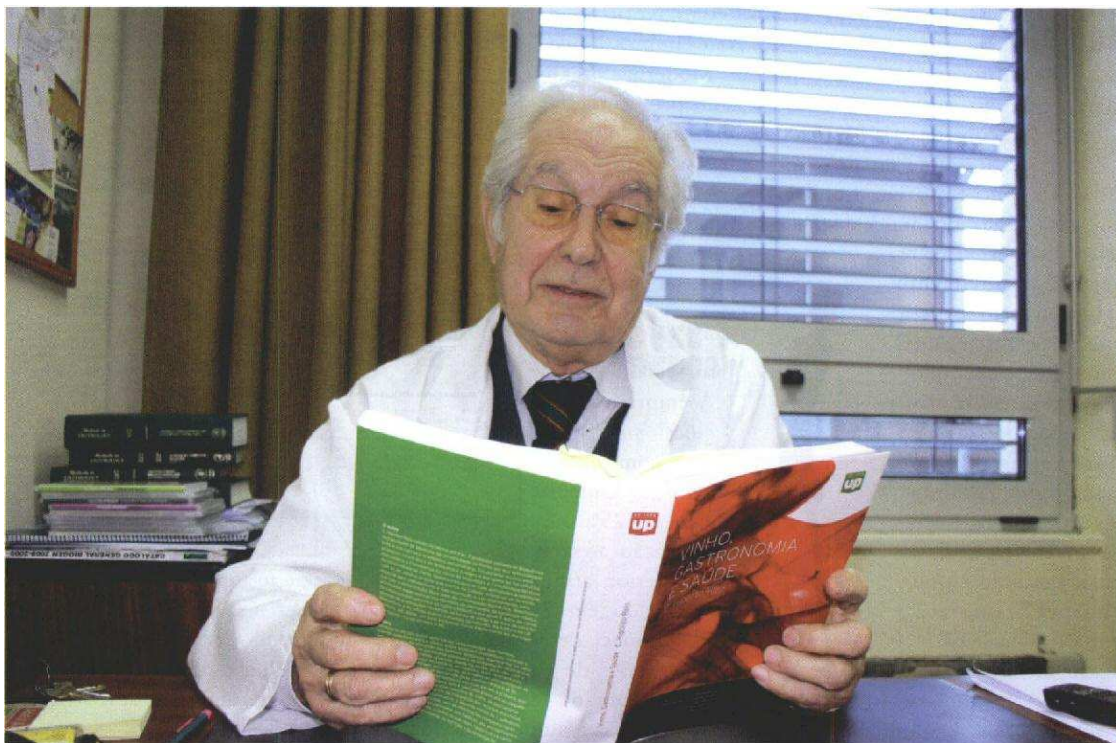
Tipo: Revista Especializada Bimestral

Secção: Nacional

Pág: 56;57;58

  
clipping  
consultores

## VINHOS & GOURMET VINOS & GOURMET



### Beba **vinho**, pela sua saúde

O conselho é de Cândido Hipólito-Reis, investigador da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Argumentos? Sabe-se que o vinho ajuda a retardar a aterosclerose e o envelhecimento, actua na prevenção da doença de *Alzheimer* e do cancro, entre outros benefícios. O autor do livro "Vinho, Gastronomia e Saúde" contraria cientificamente mitos falsos construídos pela falta de informação e defende uma educação mais rigorosa no que concerne ao consumo do vinho

Texto **Susana Marques** smarques@ccile.org Fotos **DR**

**“N**a região onde nasci, as ramadas bordejavam os campos de milho. O pão e o vinho sempre se acompanharam bem.” Com esta imagem, Cândido Hipólito-Reis ilustra o que aprendeu empiricamente e depois confirmou nos estudos bibliográficos e de laboratório. No de Bioquímica, da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, onde trabalha, e nos de outros investigadores, e através das comunicações que leu à medida que se foi interessando pelo papel do vinho na alimentação e, conseqüentemente, na

saúde. Foi deste seu interesse que já nasceu o livro "Vinho, Gastronomia e Saúde", publicado em 2008. Uma obra que pretende desmitificar várias afirmações erradas sobre o consumo de vinho, explicando quais os seus benefícios para a saúde.

Antes de mais, Hipólito-Reis ressalva que "as possibilidades dos benefícios das bebidas alcoólicas, no seu bom aproveitamento, correm em paralelo com as dos malefícios do seu mau uso". À semelhança de outros alimentos, como os açucarados ou os gordos, o vinho e outras bebidas alcoólicas devem ser consumidos segundo

normas que estão bem estabelecidas, e sempre com moderação. "O problema que se coloca é, neste aspecto, como em todos os outros do comportamento humano, o da necessidade da educação", advoga o investigador: "O consumo de vinho tem uma repercussão imensa na economia da saúde e da alimentação em geral. Estamos a educar mal as pessoas, quando tentamos afastá-las do uso do vinho. Ao apresentarmos as bebidas alcoólicas como tabu, desafia-se o ser humano, particularmente os jovens, para a sua descoberta. O álcool transforma-se no 'fruto proibido', o que desperta o

Área: 1055cm² / 83%

Tiragem: 5.000

Foto: 4 cores

ID: 3031829

desejo que induz um consumo desequilibrado.” Por outro lado, “devido às campanhas contra o vinho (nem sempre contra as outras bebidas alcoólicas), o seu consumo tem diminuído, mas o uso de drogas tem aumentado, pelo que não se podem ler os resultados dessas campanhas como sendo globalmente positivos”.

### Os benefícios do vinho são reconhecidos ao longo dos tempos

Se o consumo excessivo de bebidas alcoólicas é nocivo, também não é aconselhável a sua total ausência na alimentação. Hipólito-Reis frisa que “muitas vezes o higienismo excessivo gera pessoas mais compulsivas” e recorda que o vinho e outras bebidas alcoólicas integram há séculos a dieta humana. “Estrabão, o famoso geógrafo e filósofo grego, falava já do consumo de cerveja e de vinho por parte dos lusitanos, sendo este, mais difícil de obter, particularmente utilizado nas festas”, recorda o Hipólito-Reis.

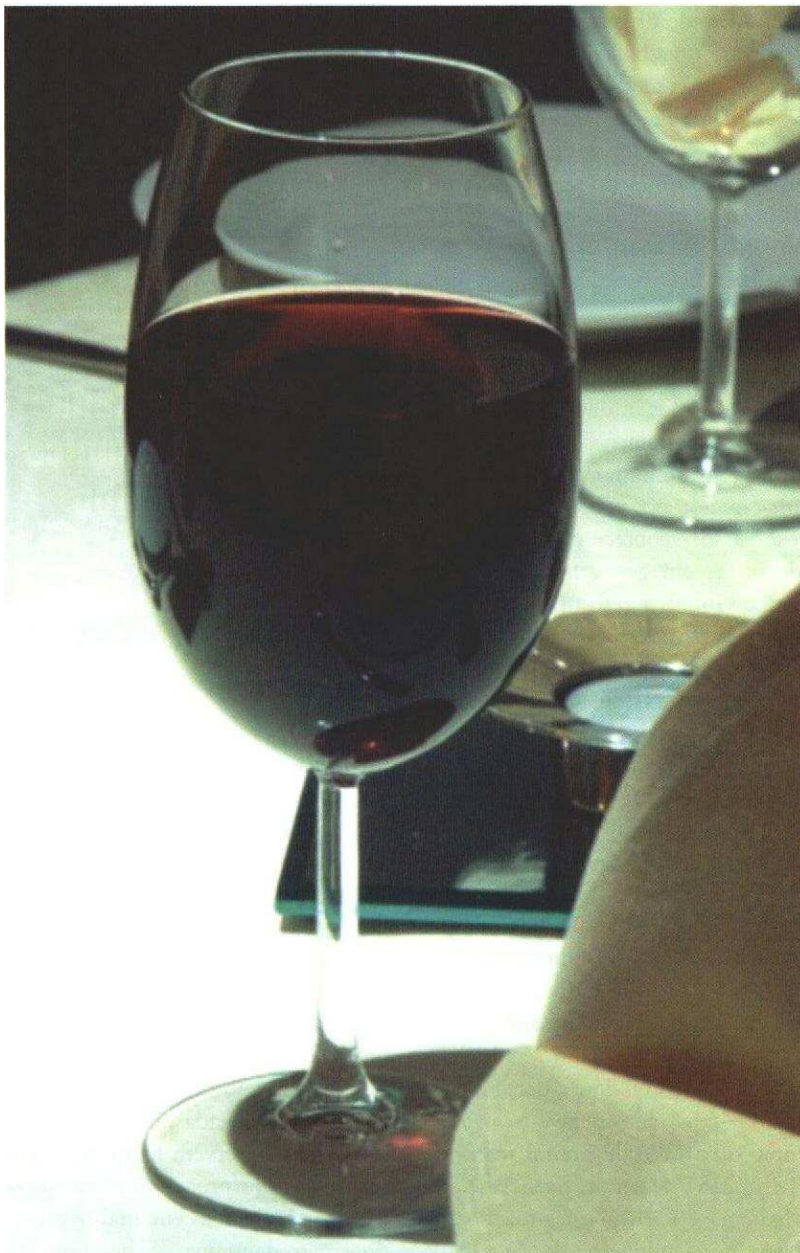
Ao longo do tempo foi-se estruturando o conhecimento empírico de que o vinho é positivo para a saúde, comenta o professor: “Antigamente as viagens marítimas entre os continentes eram muito difíceis e nelas morriam muitas pessoas. A certa altura, concluiu-se que havia menos mortes nos barcos onde se consumia vinho. Isto deve-se às propriedades anti-sépticas e terapêuticas do vinho. Quando a Inglaterra quis colonizar a Austrália, no início do século XIX, para lá enviou ex-reclusos e médicos (reclusos), que levaram vinho a bordo. A primeira expedição, já preparada em todos os outros aspectos, teve mesmo que esperar por este abastecimento. Esses médicos, chegados à Austrália, trataram de plantar videiras. Algumas das adegas estão ainda hoje na mão dos seus descendentes.”

Nos EUA, também nos fins do século XVIII e princípios do século XIX, terá sido Thomas Jefferson, o terceiro presidente do país, o responsável pelo fomento da vinicultura, conta: “para

**“Sabe-se que as populações que consomem vinho têm uma maior longevidade e uma menor ocorrência de aterosclerose”**

produzir vinho, pelas suas reais qualidades e numa tentativa de reduzir o consumo de rum e de *whisky* e assim controlar o uso de bebidas perigosas. Hoje, a Austrália e Califórnia são das zonas tecnologicamente mais avançadas do mundo no que diz respeito à enologia.”

Já no século XX, depois da segunda guerra mundial, a Grécia pediu a investigadores norte-americanos que estudassem os hábitos alimentares do seu povo para melhorar a saúde. Para-



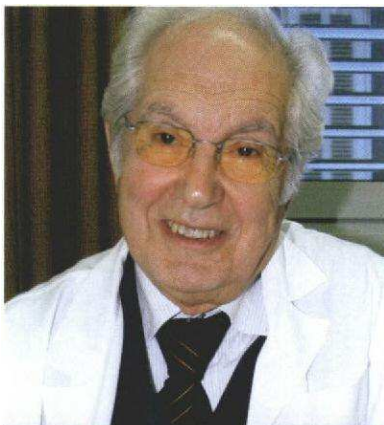
doxalmente, em 1952, Ancel e Margaret Key concluíram ser excelente a dieta mediterrânica, de que o vinho faz parte. Em 1974, Klatsky e colaboradores referiram, com surpresa geral, na prestigiada revista médica *Annals of Internal Medicine* que o consumo das bebidas alcoólicas previne o enfarte do miocárdio. Da mesma forma, em 1991, no programa da CBS "60 minutes", falou-se do paradoxo francês, detectado por Serge Renault, assinala Hipólito-Reis: "Os franceses consumiam muitas gorduras ditas saturadas, de origem animal, e apresentavam uma baixa percentagem de aterosclerose, sendo o efeito atribuído à bebida regular de vinho."

O professor explica que "o uso do vinho gera um efeito positivo, na medida em que retarda a aterosclerose, ou seja, a formação de ateromas, que decorrem nas paredes arteriais pela acumulação de colesterol e de outras substâncias, e acontecem como um despertar inflamatório que mobiliza os mecanismos imunológicos". Sabe-se que "as populações que consomem vinho têm uma maior longevidade e uma menor ocorrência de aterosclerose". Isso "acontece com as bebidas alcoólicas em geral, mas sobretudo com o vinho", acrescenta.

O professor destaca ainda que "em 1979, se lia na reputada revista de medicina *Lancet* que as bebidas alcoólicas, em geral, apresentavam benefícios para a saúde".

Todos estes casos que ao longo do tempo mereceram um olhar mais atento por parte de médicos e de investigadores estão tratados no livro de Hipólito-Reis, na medida em que "abriram várias possibilidades de investigação, contrariando uma ciência puritana que a partir do sueco Magnus Huss, no início do século XIX não só negava qualquer benefício ao álcool, mas considerava-o mesmo como o culpado de muitos males da civilização". O autor, licenciado em Medicina e Cirurgia, é professor de Bioquímica jubilado, da Faculdade

de Medicina do Porto, e reconhece que durante muito tempo se fecharam os olhos às mudanças sociológicas que acompanharam o consumo das bebidas alcoólicas, o que tem permitido a construção de muitas falsas teorias que sobre elas fazem cair um ónus indevido.



**"O vinho deve equilibrar a refeição. Em Portugal, cada região gastronómica tem o seu vinho, que empiricamente realiza o equilíbrio desejado."**

O professor continua a estudar as inter-relações do vinho, da gastronomia e da saúde, e esclarece que o vinho é um produto muito complexo: "Estão encontradas centenas de substâncias que o compõem. Além do etanol (álcool), possui uma grande quantidade de polifenóis, designadamente de flavonóides e taninos, bem como de ácidos orgânicos." As propriedades antisépticas de algumas destas substâncias são particularmente conhecidas. Estas e outras substâncias intervêm na prevenção e cura de vários processos patológicos. Entre os problemas em análise está o do cancro da mama. "Sabe-se que há

flavonóides que ajudam a equilibrar a formação das hormonas implicadas no crescimento dos tumores", exemplifica o professor, precisando que os flavonóides são polifenóis (fenol é um derivado hidroxilado do benzeno) e como tal têm propriedades antioxidantes, permitindo retardar o envelhecimento. Da mesma forma, os polifenóis são usados na prevenção e no tratamento de cancro e de múltiplas outras patologias, designadamente vasculares e prostáticas.

Por sua vez, os ácidos orgânicos intervêm no início da digestão, permitindo manter o pH do estômago favorecedor da actividade das enzimas digestivas.

### **Branco ou tinto?**

A presença maior ou menor das diferentes substâncias do vinho ajuda a eleger o seu tipo adequado a cada prato. O que nos remete para outro falso mito relativo ao vinho, segundo o qual se o tinto faz bem o branco faz mal. Certo é que a utilização de um ou de outro destes tipos está já protocolada nos textos hipocráticos escritos a partir do século IV antes da nossa era... Cândido Hipólito-Reis clarifica que ambos geram benefícios: "Os corantes do vinho tinto são polifenóis, com maior influência, por exemplo, no combate à aterosclerose. Já os brancos são mais diuréticos, podendo ter um efeito positivo ao nível renal. Os rosados são excelentes vinhos de merenda ou aperitivos. Os verdes possuem uma maior acidez, o que os torna benéficos na digestão de alguns pratos, nomeadamente os minhotos."

O professor prossegue, recordando que "a inglesa Joanna Simon soube dizer que em Portugal não há problemas com a escolha do vinho", já que "para comida local, vinho local". Por outras palavras, "o vinho deve equilibrar a refeição, e, em Portugal, cada região gastronómica tem o seu vinho, que empiricamente realiza o equilíbrio desejado", remata Cândido Hipólito-Reis. ■