

Unità didattica

IL VINO



Il vino

Il vino è tutto, è il mare,
gli stivali delle venti leghe,
il tappeto magico, il sole,
il pappagallo dalle sette lingue.

Coplas del vino (Nicanor Parra)

Contenuti

1. Riassunto

2. Introduzione

3. Contenuti

3.1. La relazione tra vino e salute nella storia

3.2. Composizione del vino rosso

3.3. Valori nutrizionali del vino

3.4. I benefici sulla salute

4. In pratica

4.1. Le controindicazioni del vino

4.2. Rimedi tradizionali con il vino

5. Ulteriori approfondimenti

6. Bibliografia

L'unità

Titolo	IL VINO
Area	Conoscenza delle caratteristiche del vino e dei suoi effetti benefici.
Gruppo target principale	<p>I beneficiari del modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studenti delle istituzioni partecipanti • Formatori delle organizzazioni partecipanti • Associazioni di consumatori • Centri per la formazione degli adulti • Docenti della scuola primaria e secondaria che insegnano materie legate alla consapevolezza ambientale e all'alimentazione
Descrizione del modulo e degli obiettivi generali	<p>Questo modulo consente ai partecipanti di comprendere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La relazione tra vino e salute nella storia • La composizione del vino rosso • I benefici per la salute • Alcune patologie che si possono prevenire o curare con il vino • Le controindicazioni del vino • Rimedi tradizionali a base di vino
Tempi di apprendimento	La durata massima del modulo è di 24 ore di formazione distribuite come segue: 8 ore di lezione teorica, 8 ore dedicate alle visite presso aziende agrarie, di trasformazione, rivenditori ecc. e 8 ore riservate all'esecuzione di un lavoro pratico.
Obiettivi di apprendimento	<p>Gli obiettivi di apprendimento descrivono le finalità della formazione e i risultati al termine del modulo.</p> <p>Una volta completato il corso sarai in grado di:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usare dei rimedi a base di vino per curare l'insonnia, i problemi alla prostata, combattere il cancro ecc. • Comprendere i benefici per la salute • Preparare cibi con il vino
Competenze raggiunte	<p>Competenze specifiche riferite al tema principale del modulo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscenza dei valori nutrizionali del vino • Come preparare cibo salutare con il vino • Come alleviare alcuni disturbi con l'uso di vino

Metodi didattici usati (autoapprendimento, lavoro di gruppo, apprendimento a distanza, etc.)	Attività considerate utili per la formazione su questo modulo: Apprendimento teorico /blended learning <ul style="list-style-type: none"> • Insegnamento faccia a faccia • Formazione online Apprendimento attraverso dei lavori pratici <ul style="list-style-type: none"> • Casi studio e ricerche • Workshop • Auto apprendimento • Assaggio di vini
---	---

1. Riassunto

Il vino è una bevanda molto antica. Nella Bibbia si dice che Noè piantò delle viti che produssero molti milioni di litri di vino. Il vino ha anche eccezionali proprietà per la salute dell'uomo. In questo modulo viene prima presentata la relazione tra vino e salute nella storia dell'uomo. Questo riguarda di più il vino rosso rispetto a quello bianco. Il tannino, che conferisce il colore scuro ha un forte potere curativo. Viene, quindi, analizzata la composizione del vino rosso e i suoi valori nutrizionali.

Un intero capitolo è stato dedicato alla descrizione dei maggiori benefici del vino sulla salute. Il vino, tuttavia, può anche essere sconsigliato per alcune persone. Per questo, un capitolo specifico riguarda le controindicazioni nell'assunzione del vino. Alla fine del modulo vengono presentate alcune ricette per creare rimedi tradizionali a base di vino.

Parole chiave: Vino; vino rosso; vino a salute; controindicazioni; rimedi a base di vino.

2. Introduzione

Il vino ha fatto parte della cultura umana per 6000 anni. Attraverso le fasi della sua evoluzione, gli uomini hanno considerato il vino una delizia del palato, un supporto alla coesistenza ed un alimento con proprietà benefiche per la salute (I. Saez, 2006).

Storicamente il vino è sempre stato associato alla salute ed alla longevità, specialmente nelle culture del Mediterraneo. In diversi paesi del Mediterraneo (Francia, Spagna, Portogallo, Italia e Grecia), il vino è integrato nelle abitudini quotidiane delle persone, che lo consumano durante i pasti e in occasione delle feste [Leighton, F., Urquiaga, I.].

Con l'agricoltura, introdotta nel neolitico, la coltivazione della vite iniziò a diffondersi nei territori compresi tra il Mar Caspio e il Mar Nero. La sua coltivazione, grazie a gli scambi via mare con i Fenici ed i Greci, lentamente si diffuse in tutto il bacino del mediterraneo e nella costa sud atlantica. Per quanto riguarda l'Italia, il vino fu introdotto in Sicilia oltre duemila anni prima di Cristo a opera dei Fenici, i quali portarono anche innovazioni tecniche delle colture. In seguito si ebbe un miglioramento della coltivazione della vite portato dai coloni greco-micenei che importarono i tralci coltivati nelle loro terre e nuove tecniche di coltivazione e vinificazione.

In Italia ci fu una vera e propria fioritura della civiltà del vino proporzionale all'espansione della Magna Grecia.

In Calabria venne costruito un vero e proprio enodotto, cioè un condotto di argilla che convogliava il vino nella zona portuale dove veniva raccolto in enormi anfore e poi imbarcato.

Altre testimonianze ci portano alla civiltà villanoviana, a un reperto che ci mostra un banchetto in mezzo al quale si distingue un cratere, cioè il recipiente contenente il vino, dal quale lo si attingeva nel corso del pranzo.

Col tempo la coltivazione della vite si diffuse anche nel nord Italia, in Padania, Alto Adige e Veneto.

Gli Etruschi diedero un ulteriore impulso alla diffusione della vinificazione nei territori conquistati. Insieme ai Greci proposero due differenti modi di intendere la viticoltura: gli Etruschi diffusero piccole piante regolarmente potate mentre i Greci legavano le viti ad alberi di media altezza così poteva arrampicarsi. Inoltre, la produzione di raffinati vasi etruschi utilizzati per contenere il vino fanno pensare all'importanza della sua produzione e del suo consumo nella vita sociale.

In generale, in questa fase preromana si ebbero due civiltà del vino caratterizzate da diversi climi: una meridionale con clima caldo, che era più antica e progredita, e una settentrionale con clima freddo che si è sviluppata posteriormente e solo in un secondo tempo ha conosciuto la potatura e l'innesto.

Il vino, in generale, fu usato come stimolante ed era oggetto di culto.

Durante l'epoca romana, il vino continuò ad essere un cibo, uno stimolante, una tutela della salute ed oggetto di culto. Questa connessione con gli aspetti religiosi crebbe con il pieno insediamento del culto cristiano, sotto il regno dell'imperatore Costantino.

Nel periodo medievale, la coltivazione della vite, si sviluppò ulteriormente. Il vino divenne ben presto una bevanda comune che tutti o quasi poterono assaporare senza distinzioni di età e di rango.

Oggi, numerosi studi confermano l'esistenza di proprietà benefiche, identificate migliaia di anni fa. È chiaro che queste proprietà si manifestano al meglio quando la qualità del prodotto è eccellente. (I. Saez, 2006).

Sezione I

3. Contenuti

3.1. Relazione tra vino e salute nella storia

Il vino è un prodotto naturale ottenuto dalla fermentazione diretta degli acini e del succo dell'uva; contiene alcool ed altri elementi derivanti dalla fermentazione alcolica, ma anche molte altre sostanze derivanti dall'uva.

Il vino, grazie alle sue proprietà, produce molti benefici sulla salute umana in base a quanto affermato dall'American Heart Association. Numerosi studi scientifici, negli anni, hanno mostrato un collegamento tra il moderato consumo di alcool ed il numero ridotto di morti dovute a problemi cardiaci. La maggior parte

delle ricerche suggerisce che i benefici possono derivare, in particolare, dal consumo di vino rosso, ricco di flavonoidi (con effetto vasodilatatore, benefico per le arterie), dai tannini e dai polifenoli (presenti nella buccia e nei semi dell'uva) i quali hanno una funzione antiossidante contro le molecole conosciute come radicali liberi.

3.2. Composizione del vino rosso

“Vinum”, in latino, indica una bevanda alcolica derivata dall'uva. Il processo consiste nella fermentazione del succo d'uva grazie all'azione metabolica dei lieviti.

La sua composizione è la seguente:

- a) Vitamine A, C ed alcune vitamine B complesse come la biotina, la colina, l'inositolo, la cianocobalamina, l'acido folico, l'acido nicotinico, la piridossina, la tiamina ed altri ...
- b) Sali minerali, tra cui calcio, potassio, magnesio, silicio e zinco, fluoro, rame, manganese, cromo e zolfo.
- c) Polifenoli: le componenti fenoliche del vino includono, tra gli altri, gli acidi fenolici (cumarico, cinnamico, caffeico, gentisico, ferulico e vanillico) e i flavonoidi (catechina, quercetina e resveratrolo).
- d) Tannini: sono componenti fenolici con proprietà astringenti ed antinfiammatorie.

3.3. Valori nutrizionali del vino

Per 100 ml:

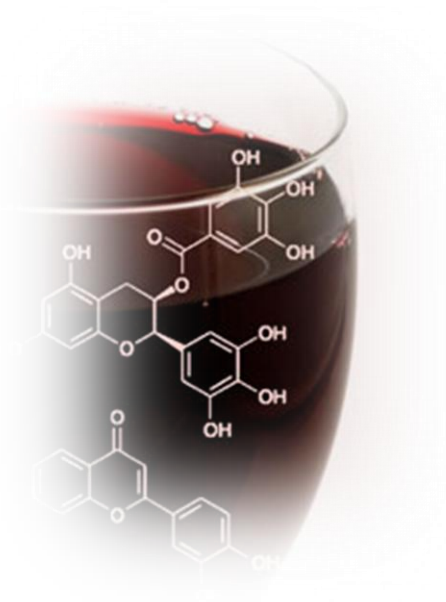
Calorie: 85 Kcal

Proteine: 0,07 g

Carboidrati: 2,59 g

Zuccheri: 0,62 g

Grassi: 0 g



3.4. I benefici sulla salute

“Il vino è la più sana ed igienica tra le bevande.”

(Luis Pasteur)

L'espressione “bere con moderazione” indica la quantità di un bicchiere al giorno, idealmente consumata durante i pasti principali, al fine di ritardare l'assorbimento dell'etanolo e diminuire il livello di alcool nel sangue.

a) In generale il vino:

- È considerato un cibo completo.
- È una fonte di energia di facile assimilazione.
- Viene associato all'idea di longevità.
- È un tonico naturale, se assunto dopo uno sforzo fisico. Questa caratteristica viene conferita, per la maggior parte, dai tannini. Più il vino sarà ricco di tannini, più sarà tonificante. Questa proprietà tonificante è evidente non soltanto a livello fisico, ma anche mentale.
- Il vino rosso, specialmente se invecchiato, è particolarmente indicato durante i periodi di convalescenza o in caso di una malattia infettiva.
- Contiene un'elevata concentrazione di sali minerali facilmente assimilabili. Tra questi possiamo menzionare il calcio, il magnesio, il silicio e lo zinco, fluoro, rame, manganese, cromo e zolfo.
- Il vino ha un'azione battericida. Questa proprietà è ben conosciuta fin dall'antichità e veniva utilizzata in particolare dopo le epidemie. Nel 1886, Rambuteau affermava che i bevitori di vino erano meno esposti al colera di chi beveva acqua. Recentemente il Prof. Masquelier ha dimostrato la funzione battericida dei vini Bordeaux rossi nei casi di “colibacillosi”.
- I ricercatori canadesi scoprirono che il vino rosso è in grado di attaccare alcuni virus come la polio e l'herpes.
- Le sue proprietà antisettiche sono maggiori quando il vino è invecchiato.

b) Per l'umore:

- Il vino è un rimedio terapeutico per l'ansia e lo stress emotivo. Molti esperti sostengono che il vino favorisca l'equilibrio mentale ed emotivo."
- È una bevanda piacevole. Secondo uno studio della University of California, se si gusta con moderazione vengono rilasciate endorfine in due aree del cervello che aumentano il senso di piacere. Se l'illuminazione dell'ambiente è rossa o blu il piacere ed il gusto del vino sono molto più intensi di quelli percepibili con un'illuminazione verde o bianca.
- Il vino ha delle proprietà euforiche che diminuiscono gli stati di depressione.
- È fortemente indicato per controllare le anomalie alimentari. Ingerirne uno o due bicchieri al giorno aiuta a controllare la fame.

c) Effetti sulle funzioni cognitive:

- Circa 70 studi scientifici mostrano che un consumo moderato di vino migliora le funzioni cerebrali e, in piccola parte, previene la demenza come mostrato da uno studio della Swedish Academy Sahlgrenska che ha monitorato 1,500 donne per 34 anni. Uno studio

pubblicato dal Neurological Scandinavica Act ha rilevato che l'alta presenza di antiossidanti nella composizione del vino, riduce le infiammazioni, previene l'indurimento delle arterie (arteriosclerosi) ed inibisce i trombi, migliorando l'afflusso di sangue al cervello.

d) Migliora il sonno:

- L'uva rossa contiene grandi dosi di melatonina, l'ormone che regola il sonno "indicando" al corpo, come conseguenza dell'innalzamento dei suoi valori, i giusti tempi per dormire. Per avere un sonno profondo e ristoratore bisognerebbe bere un bicchiere di vino prima di andare a letto.

e) Ritarda l'invecchiamento:



- Il vino rosso contiene un insieme di antiossidanti in grado di ritardare i segni di invecchiamento.
- Bere uno o due bicchieri di vino rosso al giorno aiuterà a proteggere l'organismo contro le malattie associate all'invecchiamento come l'osteoporosi.

f) Previene le malattie degenerative:

- Gli antiossidanti presenti in abbondanza nel vino rosso possono aiutare a prevenire molte malattie degenerative come l'Alzheimer e il diabete di tipo 2.

g) Per il trattamento dell'artrite:

- Riduce le sofferenze dovute all'artrite.

h) In menopausa:

- Elimina le vampate di calore in menopausa.
- Sembra essere un buon alleato contro il diabete, caratteristico della pre-menopausa. Uno o due bicchieri di vino al giorno aiutano a regolare i livelli di zucchero nel sangue.
- Il vino rafforza le difese dell'organismo. Questo consente di evitare le più comuni infezioni come l'influenza, la gastroenterite e la cistite. Il sistema immunitario si indebolisce durante la menopausa a causa dei cambiamenti ormonali. Il vino potrebbe essere un buon antidoto contro le infezioni.
- Molte donne in menopausa riscontrano delle minori prestazioni a livello intellettuale, mancanza di concentrazione e perdita di memoria. Un bicchiere di vino al giorno può prevenire questi problemi e migliorare la circolazione sanguigna.
- L'osteoporosi è una delle malattie più temute durante la menopausa. Gli esperti dicono che un moderato consumo di vino ogni giorno può rallentare l'indebolimento delle ossa.
- L'incremento di peso associato alla menopausa può essere prevenuto attraverso una dieta sana, un po' di esercizio fisico e un bicchiere di vino che aiuterà a distribuire il grasso corporeo in modo più omogeneo.

- I maggiori benefici diretti sono osservabili nella salute del sistema cardiovascolare con la riduzione del rischio di ictus ed il controllo della pressione del sangue.
- Gli sbalzi di umore, conosciuti come uno dei sintomi più comuni della menopausa, trovano il loro rimedio più naturale in un bicchiere di vino.

i) Salute della prostata:



- Uno studio afferma che sette bicchieri di vino rosso alla settimana, dopo i 40 anni, riducono di più della metà le diagnosi di cancro alla prostata.

j) Contro il cancro:

- Recenti ricerche suggeriscono che un moderato consumo di vino protegge contro gli effetti patologici dei radicali liberi che sono la causa di vari tipi di cancro. Il vino, infatti, contiene delle sostanze che attivano la respirazione delle cellule.
- I ricercatori hanno scoperto che il resveratrolo, usato in concomitanza della chemioterapia, penetra nelle cellule cancerose ed induce l'apoptosi. L'apoptosi è un tipo di morte cellulare che avviene quando le cellule si dissolvono a seguito degli elementi rilasciati dal sistema immunitario.
- In aggiunta, il resveratrolo inibisce la successiva riproduzione delle cellule cancerose rimosse attraverso questo processo. Ciò rende la chemioterapia molto più efficace del normale.
- Il vino rosso aiuta a ridurre il rischio di cancro al polmone nell'uomo, specialmente nei fumatori e blocca la crescita delle cellule responsabili del cancro al seno. Queste proprietà derivano dal fatto che il resveratrolo rallenta gli effetti degli estrogeni.
- Degli studi affermano che un bicchiere di vino al giorno può ridurre il rischio di cancro alle ovaie più del 50%.

k) Migliora la digestione:

- Il vino stimola la secrezione dei succhi gastrici. È particolarmente adatto ad accompagnare carne e pesce, poiché facilita il processo digestivo.
- Il vino ha proprietà digestive perché è ricco di vitamina B2 che elimina le tossine ed aiuta la rigenerazione del fegato.

- Il vino rosso, ricco di tannino, agisce sulle fibre muscolari dell'intestino aumentando l'attività peristaltica. Questo costituisce un mezzo per evitare il rischio di costipazione.



- Il vino partecipa attivamente al metabolismo delle proteine e dei carboidrati.

l) Antiallergico:

- Il vino ha delle proprietà antiallergiche per l'abbondante presenza di manganese e vitamina B. Contrasta la formazione di un eccesso di istamina, responsabile dei fenomeni allergici.

m) Per gli occhi:

" Il vino rallegra gli occhi, pulisce i denti e cura la pancia"

(Detto popolare)

- Gli antiossidanti del vino prevengono l'attacco dei radicali liberi alle cellule della retina sensibili all'ossidazione. Questo permette di avere un effetto protettivo e previene le malattie dell'occhio, specialmente quelle di natura degenerativa (come la maculopatia degenerativa).
- Blocca la progressione della cataratta.

n) Per i denti:

- Riduce la periodontite: una malattia infettiva progressiva che colpisce la gengiva e le ossa che circondano e supportano il dente generando un allentamento o la perdita permanente del dente.
- Il vino rosso rafforza lo smalto, rendendolo più resistente alla carie. Lo smalto così rafforzato è più resistente nei confronti dello sviluppo di altri tipi di batteri che possono danneggiare in modo significativo le gengive.
- Il vino contrasta i batteri presenti nella nostra bocca. Alcuni ricercatori italiani dell'Università di Pavia hanno confermato che l'usanza di curare le infezioni gengivali con il vino ha una base scientifica. Apparentemente alcune componenti presenti in questa bevanda rallentano la crescita degli streptococchi del cavo orale, dei batteri associati alla carie, alle gengiviti ed al mal di gola.

o) È un detergente per il palato:

- Assunto durante i pasti, il vino aiuta a percepire meglio i sapori se accompagnato con acqua. Questo è dovuto alle sue proprietà astringenti che contrastano il forte sapore dei grassi contenuti in cibi come la carne rossa, aumentandone il sapore.



p) Nel trattamento delle patologie renali:

- Bere moderate quantità di vino è associato a bassi livelli di proteine nelle urine. Il Dott. Tapan Mehta, un esperto di malattie renali presso l'Anschutz Medical Center, della University of Colorado, Aurora, in un recente studio ha dichiarato che non si conoscono ancora esattamente le modalità con cui il vino riesca a fare questo. È certo, però, che alti livelli di proteine, in coloro che soffrono di problemi renali, contribuiscono ad aumentare il rischio di un avanzamento della malattia.

q) Nelle malattie del sangue cardiovascolari:

- In uno studio condotto presso l'Ospedale clinico di Barcellona Hospital Clinic of Barcelona, i dottori Alvaro Urbano-Marquez e Ramon Estruch, suggeriscono che il vino contiene dei polifenoli che hanno la capacità di ridurre l'arteriosclerosi del 30% e una capacità di prevenire del 96% la comparsa di colesterolo a bassa densità nel sangue.
- Il vino rosso contiene il resveratrolo, un potente antiossidante che aiuta e protegge il cuore e le arterie dagli effetti dei grassi saturi. Assumere due bicchieri di vino rosso al giorno può aiutarci a proteggere il nostro cuore e a prevenire le malattie cardiovascolari.



- Recenti studi hanno dimostrato che i tannini presenti nel vino rosso apportano benefici alla salute, come l'abilità di bloccare la formazione dell'endotelina-1, una molecola che causa il restringimento dei vasi sanguigni, riducendo il rischio derivante dalle malattie cardiache.
- L'alcool presente nel vino rosso, se assunto con moderazione, aumenta i livelli di colesterolo buono (HDL), utile a rimuovere i coaguli di sangue ed a proteggere le arterie dai danni causati dal "colesterolo cattivo" (LDL).
- Il vino contiene antiossidanti che possono aiutare nella prevenzione delle malattie cardiache incrementando il livello di colesterolo buono con una azione protettiva nei confronti delle arterie.

- Il vino è un alleato del sistema cardiovascolare. Diversi studi condotti dalla World Health Organization hanno indicato che un'assunzione moderata e regolare di vino stimola l'enzima Ald. DH nel fegato.
- Il vino accelera il processo di dissolvimento del colesterolo e migliora l'azione della vitamina C, necessaria ad eliminare il colesterolo.
- Il vino è un'importante fonte di ferro e dovrebbe essere assunto in caso di anemia.
- Stabilizza le fibre di collagene che supportano varie arterie.
- Riduce il rischio di ischemia cerebrale (bloccaggio di una arteria del cervello).

r) È un alleato contro il grasso:

- Il consumo di vino attiva il gene SIRT1, che previene la formazione di nuove cellule adipose ed aiuta la rimozione di quelle esistenti, come hanno dimostrato dei ricercatori del Massachusetts Institute of Technology (MIT) in uno studio pubblicato su Nature.
- Uno studio pubblicato sulla rivista "Archives of Internal Medicine" è giunto alla conclusione che sebbene l'alcool contenga 7 calorie per grammo, un moderato consumo ha effetti positivi sul metabolismo, riducendo obesità e sovrappeso in età avanzata. La dose giornaliera ottimale, secondo questa ricerca, sarebbe di 30 g di alcool al giorno.

s) Può essere considerato come attività fisica in bottiglia:

- Uno studio pubblicato sulla rivista FASEB suggerisce che il resveratrolo presente nell'uva riduce le conseguenze negative di uno stile di vita sedentario. I ricercatori hanno condotto i loro esperimenti su diversi topi, creando un ambiente sedentario e limitando i loro movimenti. Ad un gruppo venne somministrato il resveratrolo. Scoprono che soltanto gli animali che non avevano assunto questa sostanza presentavano una perdita di massa muscolare, di forza e debolezza delle ossa. "Il resveratrolo non è un sostituto dell'esercizio fisico, ma può diminuire il deterioramento fisico nel caso in cui un individuo sia costretto a rimanere inattivo (Gerald Weissmann, editor responsabile della pubblicazione).

t) Sane abitudini:

- Uno studio pubblicato sul Medical Journal rivela che gli appassionati di vino tendono ad acquistare cibo più sano ed hanno una dieta più bilanciata rispetto agli amanti della birra. Secondo questo studio, inoltre, gli enofili consumano più olive, frutta, verdure, formaggi magri, latte e carni salutari.

Sezione II

4. In pratica

4.1. Le controindicazioni del vino

La ricerca MONICA (Monitory Cardiovascular Diseases) ha mostrato che il consumo di uno o due bicchieri di vino riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari. In ogni caso al di sopra dei 30 grammi al giorno, l'alcool causa seri danni al fegato, al cervello e al cuore.

Non dobbiamo dimenticare che l'alcool è tossico se ingerito in grandi quantità ed è controindicato nei seguenti casi:

- ✓ Diabete.
- ✓ Gravidanza.
- ✓ Nei bambini e negli adolescenti.
- ✓ In persone con problemi al fegato e gravi malattie al cuore o aritmie.
- ✓ In persone che sono sottoposte ad alcune cure mediche.

Per concludere, ricorda che un dottore dovrebbe sempre giudicare per ogni paziente i rischi e i benefici del consumo di alcool sulla base di ogni specifica situazione. Bere alcool può avere effetti benefici o pericolosi, dipende dalla quantità, dall'età della persona, dal suo stile di vita ecc...

"Il vino rende la vita migliore e più semplice, con meno tensioni e più tolleranza"

(Benjamin Franklin)

4.2. Rimedi tradizionali con il vino

a) Un ricostituente:

Mescola 1/4 di litro di vino rosso con due cucchiaini di miele finché quest'ultimo non si sia completamente sciolto. Aggiungi due rossi d'uovo e sbatti con un cucchiaio di legno per circa un minuto. Aggiungi il succo di un limone. Questa formula ricostituente dovrebbe essere presa a piccoli sorsi una o due volte al giorno.



b) Contro il freddo:

Per alleviare i sintomi del raffreddore prendi un bicchiere di vino caldo prima di andare a letto.

c) Contro costipazioni, dolori di stomaco, gastrite, insonnia e nervosismo:

Immergi 40 g di basilico in un litro di vino per 24 ore. Filtra il vino ed aggiungi un bicchiere di brandy per migliorarne la conservazione. Questa preparazione ha proprietà calmanti, carminative ed antispasmodiche.

d) Contro l'incontinenza:

Rompi 15 gusci d'uovo (ben puliti) e lasciali marinare per un mese in un composto costituito da 1 litro di vino rosso ed un bicchiere di brandy, quindi filtra il tutto. Avrai ottenuto un vino remineralizzato, raccomandato in caso di demineralizzazione ed incontinenza.

e) Acido urico:

Fai marinare in un litro di vino rosso 20 g di betulla (*Betula pubescens*) e 20 g di frassino (*Fraxinus excelsior*). Lascialo marinare per 8 giorni mescolandolo quotidianamente. Filtralo e bevine 2 cucchiaini prima di pranzo e di cena.

f) Affaticamento:

Mescola 30 g di foglie di salvia (*Salvia officinalis*) e 30 g di rosmarino (*Rosmarinus officinalis*). Aggiungi un litro di vino rosso e 1,5 cucchiaini di miele. Riscalda per 45 min. a bagnomaria. Mescola e lascia marinare per 4 giorni. Filtra e bevine due cucchiaini 10 minuti prima di pranzo e cena.

g) Per ridurre il colesterolo cattivo:

Metti 50 g di prezzemolo in $\frac{3}{4}$ di litro di vino rosso. Mescola gli ingredienti e lascia il composto riposare per 12 giorni. Bevine una piccola tazza dopo cena.

h) Per trattare l'astenia, l'impotenza, le infezioni intestinali e gli spasmi digestivi:



Lascia marinare 6 bastoncini di cannella in 1 litro di vino rosso per una settimana e poi filtralo. Il vino ottenuto ha proprietà afrodisiache, carminative, digestive, tonificanti e vermifughe.

i) Maschera antiossidante e anti-età:

Metti due cucchiaini di vino e quattro cucchiaini di miele liquido in una ciotola. Mescola bene finché il composto non si sia amalgamato. Applicalo sulla faccia e sul collo, lascialo per 15-20 minuti e risciacqua con acqua tiepida.

j) Vino al rosmarino – lenitivo per i problemi di cuore e di idropsia:

Trita a piccoli pezzi un mazzetto di rosmarino e mettilo in una bottiglia. Riempi la bottiglia con del vino rosso. Dopo sette o otto ore il vino al rosmarino è pronto. Bevine tre cucchiaini due volte al giorno. È un rimedio in caso di idropsia cardiaca, che aiuta ad espellere l'eccesso di liquidi attraverso l'urina.

k) Tónico medicinale a base di vino: problemi di stomaco:

In una bottiglia pulita metti un mazzetto di rosmarino, 1 noce moscata, una radice di ginger di 3 cm e un bastoncino di cannella di 2 cm. Riempi la bottiglia con del vino rosso, mettila in un posto fresco e lasciate marinare per due settimane. Passato questo tempo, filtra il vino medicinale ed aggiungi un po' di Porto, mescolando bene. Prendi un bicchiere di questo liquore dopo i pasti.

Domande

1. Il vino è costituito da Quattro gruppi di singoli componenti. Quanti riesci a ricordarne?
2. Quali persone dovrebbero evitare il consumo di vino?
3. Puoi combattere il raffreddore con il vino?
4. Il vino al rosmarino come può essere d'aiuto nelle malattie cardiache?
5. Il resveratrolo è un flavonoide che si trova nel vino rosso. Ti ricordi cos'è?
6. Quante vitamine ci sono nel vino rosso?
8. Qual è l'opinione della American Heart Association riguardo al vino?
9. Ti ricordi la famosa frase di Louis Pasteur riguardo al vino?

Per approfondire l'argomento

5. Ulteriori risorse

Il vino contro il colesterolo: <http://www.focus.it/scienza/salute/il-vino-combatte-il-colesterolo-ancora>

La composizione del vino: <http://www.isii.it/progettiallievi/2007-08/chimici/bicervein/tutte/Composizione.htm>

Il vino: storia, composizione, coltivazione ed altro: <http://www.accademiadelbere.it/cdb-vino.html>

I composti fenolici nel vino: <http://www.winesitaly.it/formazione26.htm>

Il potere curativo del vino ; <http://www.vino-salute.com/>

I benefici del vino rosso: http://www.lescienze.it/news/2009/06/15/news/tutti_i_benefici_del_vino_rosso-574595/

Il vocabolario del vino: <http://parliamodivino.com/il-vocabolario-del-vino>

6. Bibliografía

AA. VV. *Enciclopedia de las medicinas alternativas*. Parramón Ediciones S.A. 2001.

Adams, Rex. *Miracle Medicine Foods*. Reward Books. 1997

Almodóvar, Miguel Ángel. *Cómo curan los alimentos: alimentos que pueden ayudar a mantener la salud, cuáles son las claves de una correcta nutrición*. Barcelona: RBA Libros, S.A. 2000.

Barnard, Neal. *Alimentos que combaten el dolor*. Barcelona: Paidós. 1999.

Bender, Arnold E. *Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos*. Zaragoza: Acribia DL 1994.

Bhajan, Yogi. *El poder curativo de los alimentos*. México: Diana. 2006.

Cerdeño, Víctor J. Martín. Consumo de vino en España. Distribución y Consumo, Vol 2, 2013. Universidad Complutense de Madrid

Gary Curhan, M.D., Sc.D., professor, medicine, Harvard Medical School and Harvard School of Public Health, Boston; Tapan Mehta, M.D., renal fellow, University of Colorado Denver, Anschutz Medical Center, Aurora; April 23, 2014, National Kidney Foundation meeting, Las Vegas. HealthDay.

GeyKF, et al. *Inverse correlation between plasma vitamin E and mortality form ischemic hert disease in cross-cultural epidemiology*. Am J ClinNutri 1991; 53:326S-34S.

Gorman, David O. *A tu salud los sorprendentes efectos preventivos y terapéuticos del vino*. Málaga: Sirio Editorial S.A. 2003.

Kelly Tracey. *50 remedios naturales para aliviar el resfriado*. Barcelona: Parramón. 2002.

Leighton, F., Urquiaga, I. *Polifenoles del vino y salud humana*. Dpto de Biología

Celular y Molecular. Facultad de Ciencias Biológicas. Pontificia Universidad Católica

de Chile.

López, Sandra Rebolo. *Estudio de la composición polifenólica de vinos tintos gallegos con D.O.: Ribeiro, Valedorras y Ribeira Sacra*. Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Universidad de Santiago de Compostela, Facultad de Ciencias, Campus de Lugo. 2007

Uhlemayr, Úrsula. *Remedios de siempre: envolturas, baños, emplastes...* Barcelona: Integral. 1999.

Zamora, Fernando Marín. *Elaboración y crianza del vino tinto: aspectos científicos y prácticos*. AMV Ediciones y Mundi-Prensa (2003).

Zamora, Manuela. *1000 consejos de la Botica Medieval*. Madrid: Servilibro. 2001.