



STOCKSPERT

BRINDE À SAÚDE

Com poder antioxidante, o vinho tomado com moderação auxilia no bom funcionamento do coração e evita doenças crônicas

O bom vinho alegria o coração do homem, diz um antigo ditado. Na verdade, ele faz bem mais que isso: diminui o risco de problemas cardíacos e outras doenças crônicas. Graças à presença de substâncias chamadas polifenóis, o vinho tem efeito antioxidante, inibe o colesterol ruim, é vasodilatador e retarda o envelhecimento das células, fazendo bem ao coração e à circulação sanguínea.

A relação entre o vinho e a saúde é tão antiga quanto a origem da bebida, considerada sagrada pelos gregos. Dois mil anos antes de Cristo, os sumérios e as civilizações egípcias já o utilizavam para fins medicinais e até o século 18 muitos consideravam o hábito de ter vinho à mesa mais seguro que a água, que trazia risco de contaminação.

Nos anos 90, o que até então era uma crença ganhou caráter científico. Um estudo do pesquisador Serge Renaud revelou que os franceses apresentavam 2,5 vezes menos mortes por doenças coronarianas que os norte-americanos, apesar de fumarem mais e consumirem a mesma quantidade de gorduras.

A principal explicação para o que Renaud chamou de “paradoxo francês” estaria no consumo regular e moderado de vinho. Como era de se esperar, após a divulgação de seu estudo, o consumo da bebida nos EUA multiplicou-se por quatro e deu origem



a uma preocupação com o aumento do alcoolismo e as inúmeras discussões sobre os benefícios do vinho para a saúde.

Hoje, a tese é aceita pela comunidade médica. É importante lembrar, porém, que só os polifenóis não fazem milagres. Para proteger o coração, o consumo de vinho deve estar associado a um estilo de vida saudável e a uma dieta equilibrada. “Além disso, deve ser usado com moderação”, recomenda o cardiologista Nabil Gorayeb, um dos mais renomados profissionais em sua especialidade. Segundo Gorayeb, o ideal, para os homens, é tomar diariamente uma média de duas taças, enquanto as mulheres devem ficar com apenas uma taça. O mesmo vale para a cerveja, que tem em sua

Para o cardiologista Nabil Gorayeb, o vinho traz benefícios, mas precisa estar associado a um estilo de vida saudável

fórmula um componente, o levedo, com as mesmas propriedades, mas em menor escala. Nem todos, porém, podem se beneficiar dessas vantagens. Os hipertensos devem ser ainda mais moderados em suas doses e os diabéticos precisam passar longe do vinho.

Da mesma forma, nem todos os vinhos trazem os mesmos benefícios. “Os tintos são os que fazem melhor ao coração, em relação aos brancos”, afirma Gorayeb. Em uvas escuras, como bordeaux,

cabernet, malbec e carmenère, são encontrados maior número de flavonóides – espécie de nutriente presente em frutas e vegetais – que auxiliam no controle de arritmia, ajudam a evitar problemas do miocárdio e combatem a pressão alta. A substância resveratrol, também presente no vinho, reduz as chances de coagulação do sangue, prevenindo o entupimento das artérias. Como diz outro ditado, o bom vinho faz bom sangue. ■

Decanter