

Vinho: um tesouro deixado pelas antigas civilizações que surpreende os cientistas

O vinho acompanha o homem desde os primórdios da civilização. Hoje arraigado de cultura e simbologia foi apreciado por príncipes, reis e rainhas, imperadores, camponeses, filósofos, poetas, mestres e cientistas. Na região da Geórgia, na região do mar morto, foram encontrados os mais antigos registros de vinho. Historiadores resgataram da terra ânforas com mosto de uva e testes de carbono-14 mostraram que os vestígios da bebida fermentada encontrada em um pote de barro já existiam há 7400 anos! A cultura do cultivo das parreiras foi sendo disseminada por toda península chegando à região de Israel. Até mesmo as dinastias chinesas e o antigo Egito apreciaram a bebida dos Deuses. Já a Grécia espalhou o veludo vermelho para toda região do mediterrâneo. Os Assírios, oriundos do sul da Itália, também tinham a cultura de usar a uva pra produzir uma bebida saudável que acompanhava fartas refeições. O vinho atravessou todo o mundo escoltando navegações portuguesas, francesas e espanholas e hoje está em nossas casas trazendo sofisticação, prazer e saúde!

Atualmente a ciência comprovou muitos dos bene-

fícios dessa bebida milenar. Sabemos que seu consumo pode diminuir o risco de doenças cardíacas, aumentar o bom colesterol e facilitar o controle da hipertensão. As descobertas surpreendentes sobre as propriedades do vinho despertam cada vez mais o interesse de médicos e cientistas que mergulham nas pesquisas em busca de desvendar os segredos de seu efeito.

Já o cardiologista Presidente da Socesp e Professor Associado de Cardiologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Dr. Luiz Antonio Machado César (Dr. Lu), tornou-se amante do bom vinho pelo prazer que ele proporciona. “Comecei a compartilhar e degustar vinhos com os amigos. O interesse cresceu, estudei, fiz cursos. Hoje eu bebo vinho quase todo o dia”, revela o médico. Segundo Dr. Lu César, mui-



Dr. Luiz Antonio Machado César

tos grandes entendedores de vinho no mundo são médicos. “No Brasil não é diferente, quatro membros da diretoria da Associação Brasileira de *Sommeliers* de São Paulo são médicos”, conta.

O prazer de tomar vinho está diretamente ligado à nossa capacidade olfativa. Nos aromas encontramos o verdadeiro encanto do vinho. Ao girar a taça e inspirar seus perfumes, a mente percorre longos caminhos em busca de fragrâncias de diversas especiarias, frutas e flores. As terminações nervosas presentes no nariz é que nos levam aos prazeres da boca. Como os animais, temos grande capacidade de detectar aromas sutis, mas a vida distante do campo e sem contato com os animais nos fez perder parte de nossa sensibilidade. Salvo as pessoas que cozinham e conseguiram preservar essa habilidade na alquimia dos temperos culinários. “Alguns apreciadores de café têm a capacidade de diferenciar mais de 150 variedades de tonalidades

de aromas. É um dom. Mas é possível treinar e re-desenvolver nossa capacidade de cheirar”, explica Dr. Lu. Entretanto, para ser degustador é preciso aguçar não só o olfato como também a imaginação e a memória.

Além de ser uma incontestável fonte de prazer, o conhecimento sobre seus benefícios é quase tão antigo quanto a descoberta de seu cultivo. Segundo o médico, se retrocedermos cerca de

quatro séculos a história mostra como o vinho e a cerveja eram valorizados em remotos vilarejos europeus. “Eles não tinham nenhum conhecimento sobre infecções, sabiam apenas que se bebessem vinho ou cerveja não ficavam doentes e menos chances tinham de morrer”, conta. Isso porque na época os poços das cidades eram facilmente contaminados no subterrâneo pelas águas servidas das casas. Assim, principalmente as crianças, morriam facilmente por contaminação da água. Hoje sabemos que a fermentação elimina as bactérias que morrem com o álcool produzido pelos sacaromicos que fazem o processo de transformar açúcar em álcool. “As mulheres faziam rebeliões para reivindicar uma porção maior de cerveja. A cerveja e o vinho eram considerados um alimento porque consistiam em 90% de água e continham alto valor calórico”, explica o degustador.

Por outro lado, a comprovação científica de que o vinho faz bem a saúde é muito recente. Na Europa na década de 80, verificou-se que o colesterol sanguíneo dos franceses e dos ingleses mantinham-se na mesma média. Entretanto, o número de mortes por enfarte na Grã-Bretanha era quase o dobro do que na França. Os hábitos eram semelhantes: alto consumo de queijo, manteiga, a diferença era o consumo de vinho. A hipótese era se a dieta do mediterrâneo, que inclui o vinho, fazia mesmo a diferença. Estudos começaram a ser feitos. Mudaram a dieta dos indivíduos, incluindo ou não o vinho para observar possíveis melhoras. Iniciaram testes e estudos experimentais em coelhos e ratos pra saber porque e como o vinho age no organismo. Um experimento desenvolvido pelo Incor, pelo Prof. Protásio Lemos da Luz e colaboradores dividiu um grupo de coelhos em três tipos de dieta. O primeiro grupo recebeu durante três meses uma



dieta rica em gordura sem o consumo de álcool. Ao segundo grupo foi acrescentado vinho tinto e o terceiro consumia o vinho que foi fervido para eliminar o álcool. Após os três meses constatou-se a intensa formação de placas de gordura nas artérias dos coelhos do primeiro grupo. Já os que tiveram o consumo de vinho tiveram as placas reduzidas. Também houve redução de placa, porém em escala menor, nos coelhos que receberam o vinho fervido. Outra descoberta foi o resveratrol, substância que protege a uva do calor e das condições climáticas adversas e protege também o nosso coração melhorando a reatividade cardiovascular que é a capacidade da artéria se dilatar. Se o álcool é retirado, apesar de se manterem os radicais fenólicos, o efeito fica comprometido, como foi observado no terceiro grupo de coelhos. “Por isso, quando se faz estudos contra aterosclerose percebemos que o álcool é também agente protetor. Não só o vinho, mas também o *whisky* ou a cerveja, quando ingeridos de forma moderada. Por que ele tem efeito benéfico reduzindo a produção das placas e do HDL. Mas o vinho ainda é o pacote completo”, explica Dr. Luis César.

Mas e o vinho branco? Terá o mesmo efeito protetor que o vinho tinto ou age como outra bebida de teor alcoólico? O que diferencia o vinho vermelho do vinho branco não é o tipo de uva, e sim a casca. Claro, estamos falando de uvas de cor roxa ou vermelha intensa. O tinto é prensa e permanece no mosto (suco e outras substâncias) com casca e tudo e passa pela fermentação. Nesse processo, para produzir o álcool, os sacaromices quebram as moléculas de glicose para se alimentar gerando calor e gás carbônico. Com a presença da casca os pigmentos vermelhos se incorporam ao líquido e todas as substâncias que estão ali concentradas

permanecem na bebida. Antes de serem engarrafados alguns vinhos são filtrados. Esse processo pode ser feito de forma artesanal, com clara de ovos. Elas são derramadas ao líquido vermelho, vagarosamente descem levando o excesso até o fundo do barril de carvalho e é depois retirado. O vinho que fica em barris de carvalho depois da fermentação, ali ficam para assimilar os taninos da madeira. Assim como outras bebidas de teor alcoólico, o vinho branco também ajuda na dilatação dos vasos sanguíneos mas tem de sete a nove vezes menos taninos.

O alerta é sempre a cautela com o consumo exagerado de álcool. A medida recomendada é de dois cálices por dia (cerca de 240ml) nas refeições. Na Europa a média de consumo é de meia garrafa. Diferente do Brasil o vinho está presente em ambientes profissionais, nas refeições e até no café da manhã. “O que nós temos que considerar é o vinho como um complemento da refeição, um hábito diário, prazeroso e saudável. É preciso aprender a apreciar. Não adianta tomar uma garrafa de vinho porque o efeito será contrário. Pode danificar o fígado, o sistema nervoso e ainda ter problemas com o excesso”, pondera o cardiologista. Por isso a dica é: compre uma bela garrafa, aprecie, mas não esqueça do dosador.

