

Saúde

Bioquímica chilena explica em Congresso de Geriatria por que o consumo moderado de vinho retarda o envelhecimento

BRINDE À SAÚDE

Claudia Bernal
Da equipe do Correio

Esquecer a *branquinha* e saborear taças de vinho — moderadamente — é considerado um dos caminhos para uma vida mais saudável e com retardamento da velhice. Foi por esse motivo que a questão foi discutida no último dia do XII Congresso Brasileiro de Geriatria e Gerontologia, no Centro de Convenções, no sábado.

Vinda do Chile para apresentar palestra sobre o tema *Vinho, Longevidade e Saúde*, a bioquímica Rocío Fonca, 35 anos, explicou em português fluente a profissionais ligados à área médica os benefícios que o vinho pode trazer à saúde.

Rocío começou explicando que o envelhecimento acontece devido a processos de oxidação (consumo de oxigênio) que ocorrem em nosso organismo, como a respiração. Traz, portanto, envelhecimento celular, pois causa danos a proteínas, lipídios e ao nosso DNA.

Para ajudar a impedir a oxidação, e, assim, retardar um pouco a velhice, devemos ingerir alimentos com substâncias antioxi-

dantes. Eles são encontrados naturalmente nas frutas, legumes e verduras.

É aí que o vinho entra na história. Principalmente os tintos, que concentram grande quantidade de antioxidantes. Eles são encontrados em substâncias químicas chamadas polifenóis, que as plantas produzem para se proteger dos raios ultra-violeta e em nós tem ação antisséptica, antivirótica e protetora dos vasos sanguíneos.

Os polifenóis estão presentes em grande quantidade na casca da uva (30%), nos caroços (60%) e na polpa (10%). Como na fabricação do vinho tinto é utilizada a uva completa — e para fazer o vinho branco usa-se apenas a polpa, que tem só 10% dos polifenóis —, nota-se que bom para a saúde, mesmo, é o vinho tinto. Seco, doce,

ou suave, tanto faz.

E mais. Mesmo que a dieta seja riquíssima em frutas, legumes e verduras, o vinho faz com que ela fique ainda melhor. O álcool aumenta

o colesterol bom e os polifenóis diminuem a oxidação do colesterol ruim em todas as nossas artérias.

O MELHOR VINHO

“O que quero deixar claro é que o consumo de vinho deve ser moderado”, enfa-

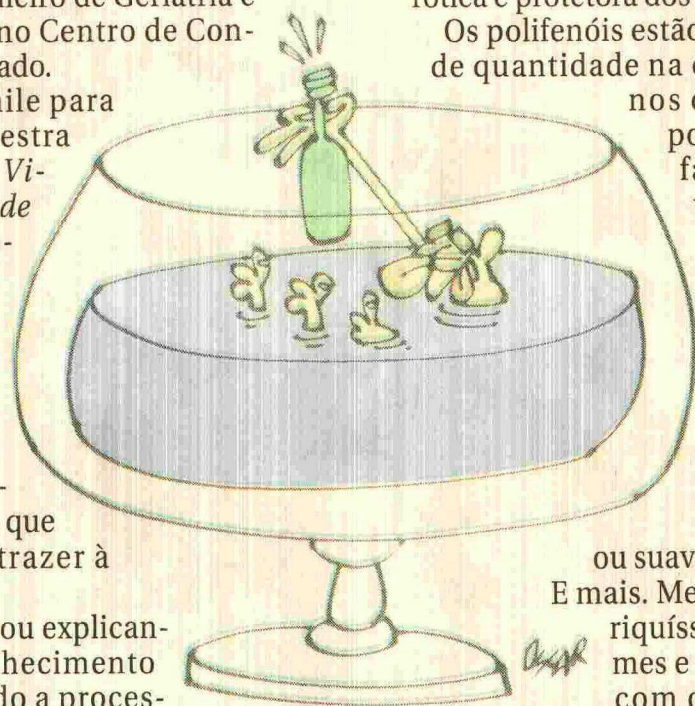
tizou Rocío. Ou seja, duas taças diárias para homens e uma para mulheres. Elas precisam de menor quantidade pois são menos sujeitas a ter problemas cardiovasculares, graças aos hormônios femininos. “Não é machismo”, brinca ela, que morou no Brasil dos 8 aos 17 anos e, já adulta, aprendeu com os próprios pais a beber vinho moderadamente. A receita para não cair na tentação de saborear uma garrafa inteira é beber nas refeições. Nada de “socialmente”, diz. Pois o excesso pode trazer outras complicações, além do vício, como problemas hepáticos.

A bioquímica lembra que, em países onde o consumo de vinho é tradição, como na França, a incidência de mortes causadas por problemas no coração chega a ser 50% menor do que nos Estados Unidos. E o consumo de gordura é o mesmo nos dois países.

Na França bebe-se 60 litros de vinho per capita ao ano. Na Argentina, 28,3 litros. No Chile, o consumo é de 18 litros. “No Brasil não há esse estudo”, observa.

Rocío trabalha há três anos na Universidade Católica do Chile. Ali, ao lado de outros profissionais, desenvolve no Laboratório de Citologia, Bioquímica e Lipídios um dos estudos mais profundos sobre o vinho relacionado à saúde.

A propósito, o tipo de vinho que tem mais polifenóis é o Cabernet Sauvignon. E o país que tem maior quantidade de polifenóis nas uvas? Chile, diz, orgulhosa, Rocío. Graças às condições climáticas da região, na maior parte do ano com dias quentes e noites frias.



PARA SABER MAIS

HISTÓRIA DE 8 MIL ANOS

Escavações na Turquia, em Catal Hüyük (talvez a primeira cidade da humanidade), já revelaram sementes de uvas datadas da Idade da Pedra, oito mil anos antes de Cristo. E lendas sobre o local onde teria começado a ser produzido o vinho não faltam.

A mais citada é uma versão persa que fala sobre Jamshid, um rei que ordenava manter as uvas em jarras para serem comidas fora da estação. Certa vez uma das jarras estava cheia de suco e as uvas espumavam. Exalavam um cheiro estranho. A jarra com as uvas, considerada imprópria para consumo, foi deixada de lado. Acreditava-se que as uvas e o líquido que espumava dali eram venenosos.

Pois uma donzela tentou se matar ingerindo o possível veneno. Em vez da morte encontrou alegria e um repousante sono. Depois contou o ocorrido ao rei. Jamshid ordenou, então, que fosse feita uma grande quantidade de vinho para que ele e sua corte experimentassem a nova bebida.

Registros históricos relatam que o uso medicinal do vinho pelo homem data de mais de 2 mil anos. Civilizações do mundo ocidental, como egípcios, gregos e romanos, e do mundo oriental, como hindus, utilizavam a bebida como remédio. Médicos da antiguidade como Hipócrates, Galeno e Celsius, exaltaram as propriedades da bebida e adiantaram uma interpretação correta de seus mecanismos de ação, como no sistema cardiovascular.