

# Vino e salute: al Senato il convegno Bere mediterraneo sul consumo moderato e dieta mediterranea

scritto da Malinda Sassu | 17/02/2023



**Per iniziativa del Senatore Gian Marco Centinaio, esperti a confronto sui più recenti lavori scientifici, pubblicati sulla rivista internazionale Nutrients. Presentato anche l'Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute**

Bere vino sì ma con moderazione. Soprattutto se inserito in un corretto stile alimentare come la nostra dieta mediterranea.

È questo, in sintesi, il messaggio lanciato da esperti italiani ed esteri sul tanto dibattuto **tema vino e salute**, all'interno del Convegno **Bere mediterraneo**, svoltosi ieri al **Senato** presso la sala Zuccari di **Palazzo Giustiniani**.

Un incontro mirato a fare chiarezza, dopo le ultime evidenze scientifiche, sulla differenza tra consumo moderato e abuso del vino, con buona pace degli *health warning* irlandesi in etichetta.

## **Vino e salute: dal Convegno Bere mediterraneo le linee guida per un corretto stile alimentare**

Una giornata che ha rappresentato un punto di partenza, soprattutto per il neonato [Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute](#), presieduto dal **Prof Luigi Tonino Marsella**, Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione dell'Università di Roma Tor Vergata: un'associazione nata per volere di alcuni accademici italiani allo scopo di promuovere il giusto rapporto tra Dieta mediterranea, consumo responsabile di vino e un corretto stile di vita.

Dati e studi scientifici esposti nel [Moderate Wine Consumption and Health: A Narrative Review](#), pubblicati sulla rivista internazionale **Nutrients**, dove è ampiamente dimostrato che il vino, se consumato moderatamente e inserito in un corretto stile alimentare, non solo non aumenta il rischio di malattie cronico-degenerative ma è in grado di apportare possibili benefici per la salute.

*«La scienza consegna alla politica risultati chiari sugli effetti positivi che il consumo moderato di vino può avere sul nostro corpo, tutelandolo da malattie cardiovascolari, diabete e disturbi cognitivi – dichiara il vicepresidente del Senato **Gian Marco Centinaio** – Inoltre la ricerca presentata oggi ribadisce che il 'bere mediterraneo' non aumenta il rischio dell'insorgere di tumori, come qualcuno vuole sostenere, né tanto meno riduce le dimensioni del cervello».*

## **Dalle istituzioni alla comunità scientifica: i lavori su vino e salute al Senato**

Il dibattito, moderato dalla giornalista di Repubblica **Elvira Naselli**, ha visto avvicinarsi gli interventi del gruppo di ricercatori indipendenti, provenienti da diverse istituzioni italiane: un lavoro corale che non mira a incoraggiare a bere più vino ma dimostrarne il suo **potere nutraceutico**, se bevuto responsabilmente.

Dopo i saluti istituzionali e l'intervento di **Francesco Lollobrigida**, Ministro per l'[Agricoltura, della sovranità alimentare e delle foreste](#), sono state presentate le attività e gli approfondimenti dei diversi aspetti della collaborazione scientifica su vino e salute.

## **Il potere nutraceutico del vino e i suoi effetti sulla salute dell'uomo**

La **Prof.ssa Silvana Hrelia**, Ordinaria di Biochimica all'Università Alma Mater Studiorum di Bologna ha dimostrato quanto il vino sia una matrice complessa, un panel di fitocomponenti: oltre a **quercitina** e **resveratrolo** si associa la **melatonina** e, una delle ultime scoperte, la **viniferina**, rivelatasi sei volte più potente del resveratrolo nel proteggere la funzione endoteliale.

**Attilio Giacosa**, Professore di gastroenterologia e nutrizione clinica del Policlinico di Monza, si è soffermato invece sul famoso *paradosso francese*, affermando che **bere vino rosso in moderazione possa ridurre del 26% il rischio di infarto o ictus** rispetto a chi è astemio e comportare significativi [vantaggi su diabete](#) e patologie degenerative come la demenza e l'Alzheimer. **Chi beve abitualmente vino, vive di più, insomma.**

La Prof.ssa **Laura Di Renzo**, direttrice della scuola di specializzazione di scienze dell'alimentazione dell'Università di Tor Vergata a Roma, ha sottolineato l'importanza della **qualità nutrizionale nella**

**riduzione di alcune patologie:** necessario, quindi, avere un indicatore da mettere in etichetta come segno di certificazione, per far sì che il consumatore sia più consapevole nella scelta dell'alimento e del vino.

## **Non più di due bicchieri di vino. Se rosso è meglio**

Dal punto di vista nutrizionale, la **Dott.ssa Elisabetta Bernardi** dell'Università degli Studi di Bari Aldo Moro, ha spiegato, nel suo intervento, il ruolo del modo mediterraneo di bere: un lavoro che non vuole incoraggiare a consumare più vino, piuttosto suggerire come farlo. Dai 10 ai 50 mg al giorno per gli uomini (circa 2 bicchieri), esattamente la metà per le donne.

Il vino è cultura millenaria dell'uomo, è qualità che parte dal terroir, dal suolo alla cantina fino alla mano dell'uomo, come afferma il **Prof Luigi Bavaresco**, Associato di Viticoltura Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza: fattori che influenzano la presenza e la concentrazione nell'uva dei composti salutistici, soprattutto dei polifenoli, e non solo quelli.

Con l'intervento del Prof **Ramon Estruch**, dalla Clinica Ospedaliera di Barcellona, si conclude con l'auspicio di maggiori approfondimenti scientifici sul rapporto tra tumori, consumo del vino e dei suoi effetti nutraceutici, ancor oggi molto discussi.

## **Bere mediterraneo: le conclusioni del convegno a Palazzo Giustiniani**

*«Bere vino con moderazione non solo non fa male, ma apporta benefici alla salute. Il convegno Bere mediterraneo, che ho voluto promuovere oggi insieme all'Istituto per la ricerca su vino, alimentazione e salute', ci ha permesso di raccogliere numerose evidenze scientifiche che confermano questo principio che sosteniamo da tempo. Grazie ai risultati che sono stati presentati, da oggi abbiamo le idee più chiare e maggiori strumenti a disposizione per tutelare in ambito europeo e internazionale il nostro vino all'interno della dieta mediterranea" afferma il senatore **Gian Marco Centinaio***

Un momento di confronto per crescere ulteriormente e avere strumenti di difesa per difendere in Europa un patrimonio italiano che vantiamo da secoli, ultimamente oggetto discriminatorio da parte di certi Paesi che, sicuramente, non conoscono la moderazione del suo consumo. **Coniugare il piacere del bere vino con il minor rischio possibile si può e va diffuso.**

Occorre, di certo, fare un lavoro di squadra, in sinergia tra comunità scientifica e istituzioni: un primo passo svolto egregiamente in questo convegno ne è la prova. A noi fare il resto, ovvero bere vino sì ma con moderazione.