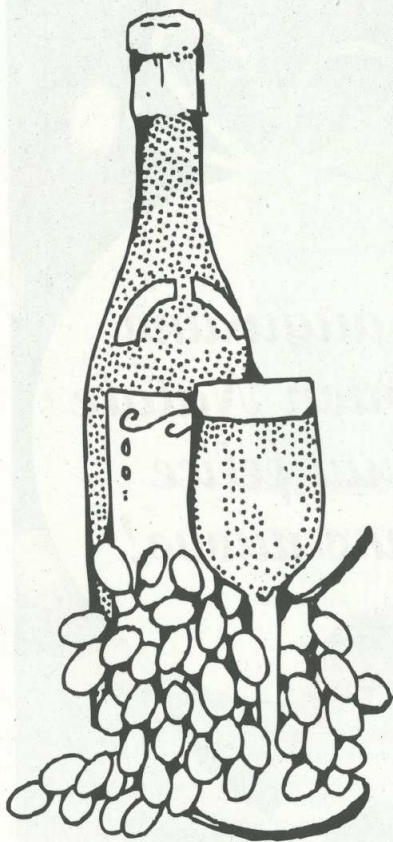


Genere di media: stampato  
Tipo di media: stampa specializzata

Tiratura: 4'772  
Uscita: settimanale  
Rilascio: in abbonamento

## Viticultura

### Il vino: non solo bevanda



Oggi siamo abituati a bere un bicchiere di vino come momento conviviale, magari come aperitivo fuori dal lavoro con amici o colleghi, a tavola davanti a gustose pietanze, o semplicemente come momento di meditazione davanti al caminetto di qualche grotto o seduti sul divano di casa.

Attualmente, la maggioranza degli studiosi considera il vino come un alimento energetico complementare. Energetico in quanto contiene sostanze organiche alimentari in grado di fornire calorie, complementare in quanto di per sé non è in grado di coprire completamente le esigenze vitali del nostro organismo. Anche se il vino contiene una certa dose di vitamina B, la sua potenzialità alimentare è alquanto trascurabile, specie se confrontata con le attuali esigenze della moderna alimentazione.

Ma per secoli il ruolo svolto da questa bevanda nell'alimentazione, delle popolazioni latine in particolare, è stato molto differente dalla concezione moderna che abbiamo oggi del vino. I suoi valori energetici ne hanno esaltato l'appetibilità, considerato anche stimolante per l'organismo e per la vitalità stessa.

La difficoltà a reperire cibo in quantità sufficienti, ha fatto sì che il vino abbia rappresentato per secoli un fattore alimentare non trascurabile per molte popolazioni del mediterraneo e di origine contadina, convinte dell'immediata efficacia del suo apporto energetico. Efficacia sostanzialmente illusoria, in quanto le calorie derivate dall'ossidazione delle sostanze ternarie non sono utilizzabili per il lavoro muscolare, ma sono idonee soltanto a coprire una parte dei consumi basali.

Le recenti acquisizioni scientifiche in campo nutrizionale hanno confermato quanto sopra, riconducendo il consumo di vino ai più ragionevoli limiti suggeriti dal puro piacere organolettico. Occorre ricondurre i discorsi sul consumo del vino a un ambiente strettamente edonistico, e senza abusarne. Anche se il vino è composto per la mag-

gior parte d'acqua (circa l'85% del totale), i componenti di specifico interesse nutrizionale sono gli alcol (etilico-metilico e glicerina), gli acidi, gli zuccheri, i polifenoli e le sostanze minerali (potassio-calcio e magnesio); è evidente che è l'alcol a determinare, nel bene e nel male, il valore alimentare del vino. Circa dopo un'ora dall'assunzione, non essendo soggetto a digestione, il tasso dell'alcol nel sangue raggiunge il suo massimo. La quasi totalità subisce poi nel fegato e nei tessuti l'azione dei sistemi enzimatici che lo degradano fino alla formazione di acqua e anidride carbonica.

Se consumato con moderazione, o comunque assunto in piccole dosi, il vino può apportare effetti fisiologici di notevole importanza, come stimolare la secrezione gastrica e pancreatica, stimolare l'attività celebrale e indurre a un certo senso di benessere ed euforia. Se consumato in forti dosi, invece, provoca stress e disturbi degli enzimi del fegato, fa aumentare la pressione sanguigna e il battito cardiaco.

La consapevolezza che l'abuso di alcol provocasse danni gravi alla salute e alla psiche, è sempre esistita a livello di coscienza sociale. I primi furono i greci, che temevano gli effetti nefasti del troppo bere, allora era buona abitudine aggiungere acqua e miele al vino per mitigarne un po' gli effetti alcolici. Anche i romani, il più delle volte, mischiavano erbe e acqua al vino, e ne vietarono il consumo alle donne perché ritenute meno capaci di sopportarne gli effetti. Altro discorso è l'utilizzo che il vino ha sempre avuto, già nell'antichità, in cucina. Raramente piatti e pietanze venivano preparati senza l'aiuto di un po' di vino, specialmente per le carni. Anche oggi, è consuetudine utilizzare il nettare di Bacco per insaporire diversi piatti, dal salmi al soffritto per un buon risotto. In mancanza dell'olio d'oliva, i nostri anziani non rinunciavano ad aggiungere un goccio di vino nella minestra, o in mancanza di liquori introvabili o costosi, anche nel caffè.

Ma oggi, in vista delle prossime festività natalizie, pensiamo solo a brindare con il vino come momento conviviale fra amici e parenti. Si dice che un buon bicchiere di vino scaldi il cuore e la mente, e se ticinese ancora meglio. **Salute e auguri!**

Stefano Bollani