

NUTRIÇÃO**Vinho****Os Prós e os Contras do Vinho**

A história do vinho está intimamente ligada à história do homem e as descobertas recentes apontam o vinho como aliado no combate a diversas doenças, contudo o seu consumo deverá ser moderado e regular para que se obtenha uma dose saudável.

Prós:

- Os vinhos são importantes fontes de nutrientes antioxidantes, em especial os polifenóis, presentes nas cascas e nas grainhas da uva;

- O vinho tinto maduro é rico em autocianinas um potente antioxidante com capacidade para neutralizar os radicais livres, elimina-os ou torna-os menos reactivos;

- Os flavanóides são encontrados no vinho e são considerados os super antioxidantes

- Os bioflavonoides (OPC's) têm propriedades detoxificadores e efeito antioxidante no fluido do olho, ajudando a proteger contra os raios U.V.

- O vinho tinto, em particular, possui alto teor em revestidor (polifenóis antioxidantes), e seu consumo está associado a efeitos benéficos sobre o metabolismo dos Lípidos, ao aumento da actividade antioxidante, a redução da oxidação da fracção LDL - mau colesterol

- Estudos científicos revelam que o vinho tinto possui maiores quantidades de polifenóis quando comparado ao vinho branco e o vinho rosé e o mesmo resultado

foi verificado para o efeito antioxidante.

- O teor alcoólico do vinho (10%) aumenta a biodisponibilidade dos flavanóides.

- Paradoxo Francês: "Compatibilidade aparente de uma dieta rica em gordura com baixa incidência de aterosclerose". Indivíduos franceses (consumo de vinho tinto) sujeitos a ingestão de ácidos gordos saturados (+/-15% das calorias), com factores de risco semelhantes e elevados níveis de colesterol, mostram uma incidência muito menor, que indivíduos americanos sujeitos a ingestão equivalente de gordura.

- Actua como auxiliar digestivo;

- Regulador da tensão arterial (quando ingerido com moderação) devido ao alto teor em potássio e baixo em sódio;

- Diminui as hipóteses de pedras nos rins. Investigações efectuadas em Inglaterra e EUA em 1998 demonstraram que pessoas que bebem uma taça de vinho por dia têm uma redução de 59% no risco de formação da primeira pedra;

- No geral, o vinho actua como um diurético, vasodilatador periférico, para além de actuar como antidepressivo, desinibidor, relaxante e grande promotor do optimismo.

- O diabético poderá consumir esporadicamente bebidas alcoólicas sobre avaliação e autorização médica.

Contras:

- 1 Grama de álcool fornece cerca de 7Kcal;

- O excesso de álcool pode afectar o crescimento e o desenvolvimento do Recém-Nascido no período pós-natal

- O consumo abusivo de bebidas alcoólicas poderá comprometer a saúde óssea, porque o vinho efectivamente, poderá aumentar a absorção de cálcio, potássio, fósforo, magnésio e zinco, contudo o álcool existente também promove a excreção desses minerais pelo corpo.

- O consumo de bebida alcoólica pode contribuir para o agravamento da hipertensão arterial. Ingestão acima de 30 ml de etanol por dia corresponde a uma variação de 5 a 6 mmHg na Tensão arterial sistólica e de 2 a 4 mmHg na Tensão arterial diastólica. O consumo habitual e excessivo de álcool duplica a probabilidade de o indivíduo tornar-se hipertenso, em relação ao que não consome álcool.

- O limite máximo de consumo de álcool permitido para homens é de 30 ml de etanol/dia, o que corresponde a 240 ml de vinho. Para mulheres ou homens magros, o consumo deve cair para metade, ou seja, 15 ml de etanol/dia.

- No caso dos diabéticos o consumo de bebida alcoólica sem a presença de alimentos pode provocar hipoglicemia (baixa de glicose no sangue), recomenda-se para o efeito observar o comportamento do organismo com o consumo do álcool, realizando o controlo da glicemia antes e 2 horas depois, com o objectivo de avaliar e adequar a dose de insulina a ser administrada, baseada na recomendação médica;

- A recomendação segundo a Associação Americana de Diabetes Mellitus (2006) para o público em geral é de que este não deve ultrapassar 1 dose para mulheres adultas e 2 doses para homens adultos, sendo que 1 dose equivale a uma

taça de vinho tinto.

- A ingestão de álcool pode induzir a diferentes padrões de lesão hepática, como a esteatose, hepatite alcoólica e cirrose. Em média 20% dos homens que ingerem de 80 a 100 g de álcool/dia por mais de 10 anos desenvolvem cirrose, em 200ml de vinho, há 24 g dessa substância, a tolerância diária estimada para homens e mulheres é de 30g e 20 g, respectivamente. Acima desses valores, considera-se suficiente para a formação da doença.

- O consumo crónico de vinho e a cirrose per si têm um impacto negativo na ingestão alimentar e no metabolismo, contribuindo para a desnutrição proteico-calórica.

- O consumo de bebidas alcoólicas durante a gestação pode trazer consequências para o recém-nascido, sendo que, quanto maior o consumo, maior a hipótese de prejudicar o feto. Dessa forma, é recomendável que toda a grávida evite o consumo de álcool. Bebés de mães dependentes do álcool são afectados pela síndrome alcoólica fetal e podem apresentar problemas físicos e mentais que variam de acordo com a intensidade e gravidade do caso.

- As substâncias que compõem o vinho podem degradar-se naturalmente com o tempo ou mesmo em condições inadequadas de conservação. É uma bebida muito delicada, pois é extraída da natureza

- O oxigénio é o inimigo nº 1 do vinho. Na sua presença, aceleram-se todos os processos de degradação (oxidação, avinagrado).

O ideal é manter a garrafa na posição horizontal, para que o vinho fique em contacto com a rolha, evitando que esta resseque e permita a entrada de ar;

- A temperatura deve ser o mais constante possível, não sofrendo mudanças bruscas de temperatura. A ideal é aquela que ronda os 14-18°C

- Humidade ideal é de 75%. Muita Humidade pode causar aparecimento de bolores no rótulo e na rolha. Pouca poderá secar e encolher a rolha, aumentando o contacto com o ar, o que poderá estragar o vinho;

- A luminosidade acelera o processo de degradação, sendo ideal mantê-lo no escuro e dever-se-á evitar locais com alta vibração.

- Os defeitos mais frequentes encontrados no vinho são: a oxidação, principalmente, de vinhos brancos; a acidez volátil, particularmente dos tintos, raro gosto a ovo estragado e produtos sulfurados, causado por substâncias à base de enxofre; herbáceo, devido aos taninos de má qualidade e uvas verdes.

- O gosto a rolha em geral, causado pelo tricloroanisol que é definida pelos especialistas como sabor e cheiro a cartão molhado.

- À luz da Legislação Nacional pessoas que conduzam sobre o efeito de álcool poderão ser gravemente penalizadas, em que níveis acima dos 0.50-0.79 g de álcool/litro de sangue é considerada uma contra-ordenação grave, entre 0.80-1.19 g de álcool/litro de sangue é considerada uma contra-ordenação muito grave e, ainda acima de 1.20 g de álcool/litro de sangue é considerado crime, levando à aplicação da moldura penal em vigor. |

Drª Jacqueline Dias Fernandes - Nutricionista do Grupo SLYou
www.nutricionista.com.pt

GALA MAIS OESTE
ÓBIDOS

HOTEL MANSÃO DA TORRE

Quinta-feira, 30 ABRIL - 21:30H

INDIQUE-NOS AQUELES QUE SE DESTACARAM EM ÓBIDOS NO ANO 2008:

Personalidade _____

Colectividade _____

Evento _____

Envie para:

Rua de Huila, lt3 nº7-b r/c,
Casal Belver 2500 -275 C. da Rainha
sms 916 922 970
geral@94.8fmradio.com



www.maisoeste.pt