

## Il vino rosso fa benissimo... anzi no!

*Tra realtà e falsi miti.*

*Il vino rosso fa bene o male alla salute? Ci scioglie ogni dubbio il Dr. Filippo Ongaro.*



Il **vino**, in particolare quello rosso, da anni gode di una reputazione salutistica in virtù dei suoi effetti positivi sul sistema cardiocircolatorio. Secondo uno studio pubblicato recentemente sull'*American Journal of Cardiology*, le persone che credono che il vino faccia bene **tendono a bere il 47% in più** rispetto a quelli che non hanno questa credenza.

Anche se esistono dati che indicano che un moderato consumo di alcol può proteggere dall'infarto, al contrario un **consumo eccessivo** porta a un aumento di peso, alla degenerazione

epatica e a un maggior rischio di una lunga serie di malattie.

L'*American Heart Association* suggerisce di **non superare una bibita alcolica al giorno**. Inoltre, va tenuto presente che l'effetto benefico non deriva tanto da antiossidanti e polifenoli come il famoso **resveratrolo**, presenti in realtà in concentrazioni molto modeste, quanto dall'alcol in sé che però a dosi appena più elevate diventa invece tossico.