

## 2009 - Τι ρόλο παίζει το κρασί στην υγεία μας

Το θέμα της επίδρασης του κρασιού στην υγεία έχει απασχολήσει σημαντικά την επιστημονική και ιατρική κοινότητα κατά τα τελευταία χρόνια. Η αφορμή για τις μελέτες αυτές, εκτός φυσικά από το γεγονός ότι το κρασί ήταν και παραμένει πολύ δημοφιλές, είναι το “Γαλλικό παράδοξο”.

### Τι είναι το “Γαλλικό παράδοξο”;

Οι Γάλλοι τρώνε πολλά λιπαρά τρόφιμα και έχουν μια διατροφή ψηλή σε χοληστερόλη. Παρ’ όλα αυτά όμως έχουν χαμηλά επίπεδα καρδιακών παθήσεων. Το παράδοξο, οφείλεται κυρίως, σύμφωνα με τους ερευνητές, στη μέτρια κατανάλωση κρασιού με 1 ή 2 ποτήρια κόκκινο κρασί την ημέρα, που είναι πολύ διαδεδομένη συνήθεια στη Γαλλία.

Φαίνεται ότι αυτοί που έχουν μια μέτρια κατανάλωση κρασιού είναι πιο υγιείς απ’ αυτούς που πίνουν άλλα αλκοολούχα ποτά ή δεν πίνουν καθόλου αλκοόλ. Η μέτρια κατανάλωση του κρασιού σχετίστηκε με λιγότερο κίνδυνο για ορισμένες ασθένειες όπως εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιοπάθειες, καρκίνο του πνεύμονα, καρκίνο του άνω πεπτικού συστήματος και μικρότερη συχνότητα θανάτου.

Μήπως όμως τα καλά που φαίνεται να φέρνει το κρασί δεν οφείλονται στο ίδιο αλλά στο γεγονός ότι αυτοί που έχουν τη συνήθεια να πίνουν κρασί είναι υγιέστεροι για άλλους λόγους;

Οι επιστήμονες λένε ότι αυτοί που έχουν προτίμηση στο να πίνουν κρασί, όπως επίσης και οι γονείς τους, έχουν κατά γενικό κανόνα ψηλότερο μορφωτικό επίπεδο. Παράλληλα οι φίλοι του κρασιού χαρακτηρίζονται από ψηλότερο δείκτη νοημοσύνης και παρουσιάζουν ένα ψηλότερο κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο.

Το κρασί, όταν καταναλώνεται με μέτρο, έχει σίγουρα θετικές επιδράσεις στην υγεία. Όμως αυτοί που πίνουν κρασί είναι πιο ευτυχισμένοι, υγιέστεροι, πλουσιότεροι και σοφότεροι όχι μόνο λόγω του ότι πίνουν κρασί αλλά διότι έχουν καλύτερη ψυχολογική και νοητική λειτουργία και ψηλότερο κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο.

Το κρασί έχει ευεργετικές επιδράσεις στον άνθρωπο διότι περιέχει τις πολυφαινόλες που είναι χαρακτηριστικές χρωστικές ουσίες που προέρχονται από τα σταφύλια. Οι πολυφαινόλες συμβάλλουν στην καταστολή δημιουργίας της αθηρωματικής πλάκας που στενεύει και αποφράσσει τις στεφανιαίες αρτηρίες της καρδιάς προκαλώντας έμφραγμα. Θα συγκρατήσουμε ότι η μέτρια κατανάλωση του κόκκινου κρασιού μπορεί να έχει προστατευτική δράση για την καρδιά. Η συμπερίληψη καθημερινά, μικρών ποσοτήτων κόκκι-νου κρασιού στη διατροφή μας, σε συνδυασμό με άλλα στοιχεία υγιεινής διατροφής μπορούν να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα μακροπρόθεσμα.