

**2009 - Οίνος ευφραίνει καρδιά . . . και όχι μόνο**

Η θερμιδική αξία ενός κρασιού που έχει 12,2% αιθυλικής αλκοόλης ανέρχεται σε 85 Kcal ανά 100ml. Το κρασί (και ιδιαίτερα το κόκκινο) είναι αναπόσπαστο στοιχείο της Μεσογειακής Διατροφής και χάρη στις ουσίες, που περιέχει, επιδρά στην εύρυθμη λειτουργία των συστημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Το κόκκινο κρασί περιέχει 5 διαφορετικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση (gallic acid, tannic acid, morin, quercetin, rutin), οι οποίες βρίσκονται και στα φρούτα, τα λαχανικά και το τσάι. Οι ουσίες αυτές ανήκουν στην ευρύτερη οικογένεια των πολυφαινόλων. Οι πολυφαινόλες φέρονται να είναι ικανές να καταστείλουν τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων του καρκίνου του προστάτη και ακόμη να προκαλούν στα καρκινικά αυτά κύτταρα το μηχανισμό της απόπτωσης. Το φαινόμενο της απόπτωσης είναι η φυσική οδός που ακολουθούν όλα τα κανονικά κύτταρα που τα οδηγεί στο θάνατο. Τα σημαντικά αυτά ευρήματα προήλθαν από εργαστήριο της Μαδρίτης. Οι ερευνητές έβαλαν κάτω από συνθήκες εργαστηρίου, κύτταρα καρκίνου του προστάτη να αναπτυχθούν μαζί με κάθε μια από τις 5 διαφορετικές πολυφαινόλες. Οι ουσίες αυτές στο εργαστήριο, κατέστειλαν τον καρκίνο του προστάτη και προκάλούσαν την απόπτωση. Επιπρόσθετα, το κόκκινο κρασί φαίνεται να συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Αυτό φαίνεται να συμβαίνει λόγω της ύπαρξης μιας αντιοξειδωτικής ουσίας της ρεσβερατρόλης. Αυτή η ουσία μπορεί να προσφέρει προστασία στους νευρώνες και να προφυλάσσει από τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Ευρήματα Ελβετών ερευνητών έδειξαν ότι η ρεσβερατρόλη βοηθά τα κύτταρα να επιβιώσουν από το οξειδωτικό στρες, στρες το οποίο υφίστανται τα νευρικά κύτταρα σε συνθήκες κατά τις οποίες εμφανίζεται η νόσος του Αλτσχάιμερ. Η ρεσβερατρόλη συμβάλλει στην αύξηση της δράσης της γλουταθειόνης μέσα στα κύτταρα. Η γλουταθειόνη είναι πρωτεΐνη που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εξουδετέρωση των επικίνδυνων οξειδωτικών ουσιών. Βέβαια, η κατανάλωση του κρασιού θα πρέπει να είναι μέτρια, δηλαδή 1-2 ποτήρια κρασί ημερησίως, για να έχει το κρασί προστατευτική δράση για τον εγκέφαλο. Αυξημένη κατανάλωση οίνου μπορεί να ασκεί τοξική δράση στα νευρικά κύτταρα, λόγω της περιεκτικότητας του σε αλκοόλη. Όλες αυτές οι αντιοξειδωτικές ουσίες βοηθούν και στην καλή λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφορικού συστήματος. Το κρασί βοηθάει στην μείωση της αρτηριακής υπέρτασης και στην αύξηση της καλής χοληστερόλης. Η ρεσβερατρόλη του οίνου μειώνει τα επίπεδα της ομοκυστεΐνης, η οποία υπάρχει σε υψηλά επίπεδα σε καρδιαγγειακά νοσήματα. Το κρασί προστατεύει την καρδιά αναστέλλοντας τη σύνθεση μιας άλλης πρωτεΐνης, της ενδοθηλίνης 1, η οποία παίζει καθοριστικό ρόλο στη δημιουργία αθηρωματικών πλακών στα αγγεία.

Τελευταίες μελέτες υποστηρίζουν ότι το κρασί βοηθάει στην πρόληψη της ουλίτιδας και της περιοδοντίτιδας.

Το κρασί είναι ιδιαίτερα αγαπητό και δημοφιλές για την ευχάριστη γεύση που αφήνει στον ουρανίσκο μας και την ευφορία που δημιουργείται μετά την πόση του. Εκτός όμως από αγαπητό είναι και ιδιαίτερα ωφέλιμο για την υγεία μας, αφού βοηθά στην πρόληψη καρδιαγγειακών και νευρολογικών παθήσεων καθώς επίσης και ορισμένων μορφών καρκίνου. Σύμφωνα με τους κανόνες που διέπουν τη Μεσογειακή Διατροφή, 1-2 ποτήρια κόκκινου κρασιού την ημέρα είναι αρκετά. Αυξημένη κατανάλωση κρασιού εξαιτίας της περιεχόμενης αλκοόλης μπορεί να έχει τοξική δράση σε ορισμένους ιστούς και επίσης οδηγεί σε αύξηση της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης με επακόλουθο την αύξηση του

σωματικού βάρους.

*Φοντόρ Χριστίνα, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Πτυχιούχος Χαροκοπείου  
Πανεπιστημίου, Καθηγήτρια στα ΚΕΕ Ηλιούπολης*

*Σταματάκη Αστερία, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Πτυχιούχος Α.Τ.Ε.Ι.Θ., Μ.Sc στη Κλινική  
Διατροφή, επιστημονικός συνεργάτης του Γενικού Κρατικού Νοσοκομείου Νίκαιας*