



## LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .14

### *Alimentazione e Prevenzione .5*

## L'uva e il Vino

### L'UVA

Settembre e l'autunno, la stagione dell'uva!

Approfittiamo di questo frutto di prim'ordine per le sue numerose proprietà. E' un alimento energetico ricco di glucidi, come glucosio e fruttosio, e di minerali, come potassio, calcio, magnesio, fosforo, manganese, ferro, iodio e arsenico.

Contiene, inoltre, le **vitamine A e C** essenziali per assicurare il buono stato dei vasi sanguigni e per svolgere una azione antiossidante e l'enocianina che agisce come tonico.

Nell'uva è presente anche la vitamina B6 necessaria per individui contratti, nervosi, insonni, e per tutti coloro che hanno bisogno di rilassarsi.

L'uva è molto digeribile perché il suo zucchero, fattore costitutivo del sangue, è facilmente assimilabile e costituisce il punto estremo dell'elaborazione di tutti i carboidrati.

Ha diverse proprietà terapeutiche: è lassativa e diuretica, quindi indicata nei casi di stitichezza, calcolosi epatica e urica, uremia, affezioni renali, ma possiede anche proprietà rilassanti.

E' povera di cloruro di sodio e perciò indicata ai sofferenti di gastrite.



Il succo d'uva contribuisce alla scomparsa dei disturbi causati dall'**ipertensione arteriosa**. Aggiungiamo che i sali di potassio contenuti nell'uva esercitano una azione cardiotonica non trascurabile.

L'uva agisce beneficamente su tutti gli organi della digestione, per il suo apporto di vitamina B2, attiva la funzione epatica e stimola l'appetito.

Il miglior modo di trarre profitto dall'uva è quello di mangiarla al mattino come prima colazione o al pomeriggio come merenda.

Tutte le uve vanno bene: le uve più zuccherine sono le più nutrienti, quelle leggermente acide le più depurative.

**Una raccomandazione:** lavare bene i grappoli sotto l'acqua corrente per eliminare i residui dei prodotti chimici utilizzati dai coltivatori.

**[Patrizia Valentina Arcuri]**

## **IL VINO**

Il vino è certamente la bevanda più popolare e apprezzata nel nostro paese. L'elemento principale che lo caratterizza è l'alcol (etanolo). L'alcol è prodotto dalla fermentazione degli zuccheri contenuti nell'uva e mediamente la gradazione alcolica dei vini in commercio è compresa tra i 10 e 13 gradi (per grado alcoli-





co si intende la quantità di ml di etanolo contenuti in 100 ml di bevanda e corrisponde a 0.79 g di alcol).

Se si considera, quindi, che 1 g di alcol produce 7 chilocalorie, 100 ml di vino a 12°, cioè un normale bicchiere, contengono all'incirca 66 Kcal. Di tale apporto energetico, non trascurabile, bisogna tener conto quando si valuta la razione alimentare in base ai fabbisogni individuali.

L'alcol viene assorbito in certa quantità già a livello gastrico e viene poi metabolizzato nel fegato.

Il consumo di alcol in quantità moderate può essere utile in quanto è stata dimostrata una sua influenza positiva sui livelli di HDL - colesterolo (il colesterolo "buono") con una riduzione dell'incidenza di coronaropatie quali infarto e vasculopatie periferiche degli arti. Tali caratteristiche sono prerogative del vino rosso in particolare ma non di bevande diverse come la birra o i superalcolici. Nei forti bevitori invece la mortalità aumenta in quanto il consumo eccessivo di alcol è dannoso soprattutto a livello epatico e neurologico.

La quantità giornaliera di vino che si può consumare senza rischi per la salute è pari a circa 300 ml di vino a 11 - 12° per l'uomo adulto e a 200 ml per la donna adulta; il consumo abituale di bevande alcoliche nei giovani al di sotto dei 18 anni è invece sconsigliato.

**[Roberta Spiti]**





## Note personali

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

---

**Fonte di questa Scheda:** *Fondazione Centro Cardiologia e Cardiochirurgia A. De Gasperis* <http://www.degasperis.it/home.asp>  
**Data di compilazione della Scheda:** Febbraio 2007  
A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica  
**Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia -** <http://biblioteca.asmn.re.it>

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.