

Vino Rosso e Salute

Elisir dal sole e dalla cultura vinicola

Il vino è una delle più antiche bevande dell'umanità. Gli antichi Egizi, Greci e Romani non lo apprezzavano solo per il suo contenuto alcolico ma erano già consapevoli delle sue proprietà curative.

Nel nostro articolo riportiamo uno studio sull'Amarone della Valpolicella, uno dei più grandi vini rossi italiani.

Questo vino rosso incanta magicamente i nostri sensi attraverso la sua densità atmosferica e solleva la mente con il potere del sole che vi dimora.

La Valpolicella, habitat dell'Amarone, si trova nella regione Veneto, a nord di Verona e a ovest del Lago di Garda. Questa area vitivinicola italiana si suddivide in tre territori: la Valpolicella Classica con le valli di Fumane, Marano e Negrar; la Valpolicella Valpantena che corre parallela alla zona classica per circa 12 km e infine le valli di Mezzane e la Val d'Alpone. Già nell'antico Impero Romano veniva prodotto vino nel veronese, che crebbe in misura esponenziale con il cristianesimo. Ora, oltre all'Amarone, nella zona DOC della Valpolicella vengono prodotti anche Recioto, Superiore e il Ripasso Superiore. La fascetta DOC apposta sulle bottiglie certifica la qualità del vino e la provenienza dai territori sopra menzionati.

Dalla vite all'appassimento

Il carattere e il gusto dell'Amarone della Valpolicella si ottiene dal blend di diversi uvaggi e dal suo particolare processo di produzione. Principalmente i vitigni sono quelli della Corvina, Corvinone, Rondinella e Molinara che vengono assemblati in percentuali diverse. A discrezione di ciascun cantiniere vengono utilizzate anche alcune uve a bacca rosa come ad esempio l'Oseleta e la Croatina. La produzione dell'Amarone prevede un appassimento obbligatorio che riduce anche fino al 50% il contenuto di acqua negli acini. Dopo la vendemmia l'uva viene riposta dai 2 ai 4 mesi su cassette di legno in locali chiusi. Durante questo periodo l'uva viene girata spesso fino alla perdita di circa metà del suo peso.

Uva appassita e i suoi aromi

Da questo momento si parla di uve appassite, che ora contengono una alta concentrazione di svariati profumi, tipici dell'Amarone. La pigiatura è seguita da un periodo di fermentazione che dura circa 2 mesi. Durante questo periodo e prima di essere travasato in botti di rovere, lo zucchero del mosto si trasforma in alcool. Il risultato è un elevato grado alcolico dai 15 ai 17% e un gusto inimitabile, dolce, morbido ma anche con una leggera nota amarognola. Il colore rosso profondo ricorda riflessi di un sole al tramonto (???), l'aroma sparge il profumo di bacche, spezie e erbe aromatiche. La consistenza di questo vino lo rende molto longevo e ne mantiene le caratteristiche e il gusto inalterato per molti anni se conservato in maniera corretta. Il tempo di miglior maturazione è tra i 5 e gli 8 anni, la sua temperatura di servizio ideale è sui 18°C. Il suo grado alcolico e la sua intensità aromatica lo rendono un perfetto abbinamento con piatti strutturati come per esempio carne, soprattutto selvaggina, formaggi stagionati, fichi, dessert a di frutta e cioccolato, ma anche la cucina agrodolce asiatica.

Elisir di lunga vita per l'apparato circolatorio

Già nell'antichità era risaputo che il vino rosso agiva positivamente sui problemi del sistema di circolazione. Nel 400 a.C. il pioniere della medicina greco Ippocrate prescriveva il vino come medicinale per diverse patologie. Era infatti considerato un calmante e favoriva il sonno, era indicato per curare il mal di testa e i disturbi dell'umore, inoltre veniva usato come collirio per le malattie degli occhi. Nell'antica Roma si usava per lenire le ferite e per curare le infezioni batteriche dell'intestino.

Combinazioni aromatiche come sostanze bioattive

I progressi nel settore della chimica degli alimenti e della tecnologia analitica hanno permesso di scoprire nuovi principi attivi nel vino. Per esempio i polifenoli, i cui effetti positivi sull'apparato circolatorio sono stati scientificamente provati. I polifenoli naturali sono combinazioni aromatiche che vanno a comporre i coloranti (flavonoidi), gli elementi gustativi e i tannini. Le uve rosse contengono tanti di questi fenoli che proteggono, tra l'altro, anche dai radicali liberi, riducono il colesterolo nelle arterie e hanno molteplici proprietà curative.

Il "paradosso francese"

In Francia, il maggior consumatore al mondo di vino, il rischio di infarto cardiovascolare sia negli uomini che nelle donne tra i 40 e i 69 anni è ridotto della metà rispetto agli altri paesi industrializzati. E questo malgrado la popolazione francese consumi cibi grassi alla pari del popolo tedesco e fumi sigarette mediamente più di questi ultimi, secondo studi statistici. Questo fenomeno è stato chiamato il "paradosso francese".

Il vino rosso nella scienza

Secondo uno studio dell'Università Queen-Mary di Londra (fonte della rivista Nature Numero 444, pagina 566) un consumo regolare e misurato di vini rossi strutturati, ancor meglio se affinati in botti di rovere, ha le seguenti proprietà:

- Riduce i rischi di infarto e malattie del sistema circolatorio
- Regola la pressione arteriosa e i valori del colesterolo nel sangue
- Supporta l'attività renale
- Rallenta la decalcificazione dell'apparato scheletrico
- I suoi antiossidanti influiscono positivamente sull'invecchiamento cellulare

Il consumo moderato dei vini rossi di qualità in autunno e nei mesi freddi non dona solo una sensazione calorica piacevole, ma può fornire anche un importante contributo alla salute.