

# **Francesco Orlandi, coordinatore Gruppo di Lavoro Umberto Pallotta**

## **Vino e Salute**

### **Attività 2011**

«Focus sul vino senese e su i suoi effetti nella Dieta Mediterranea » presentato dall'Accademia Italiana della Vite e del Vino, in collaborazione con l'Enoteca Italiana di Siena e con la Provincia di Siena, Siena, Fortezza Medicea, 11 giugno 2011 ore 15,30

«L'ossido nitrico e i meccanismi patogeni coinvolti nello sviluppo delle malattie vascolari: il ruolo dei polifenoli», lezione di Louis Ignarro, Premio Nobel per la Medicina nel 1998, presentata dall'Accademia Italiana della Vite e del Vino a Firenze all'Accademia dei Georgofili (FI), 23 marzo 2011

«Seminario scientifico sul bere responsabile nella Dieta Mediterranea e nello Stile di Vita Italiano» promosso dall'Accademia dei Georgofili e dall'Accademia Italiana della Vite del Vino, Certosa di Pontignano (Si), 10-11 giugno 2011

**Giovanni de Gaetano e Marialaura Bonaccio** Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione,  
IRCCS, Istituto Neurologico Mediterraneo NEUROMED, 66077 Pozzilli (IS))

Questa iniziativa, coronata da un meritato successo scientifico e organizzativo, è da ascrivere a merito del compianto Francesco Orlandi: Lui è stato l'ispiratore, Lui l'anima culturale, Lui il tramite dei contatti con l'Accademia, gli sponsor, gli autori. Noi abbiamo avuto la fortuna di poter condividere con Francesco Orlandi tutto il lavoro preparatorio, congressuale e di pubblicazione degli Atti nella rivista europea di Nutrizione. E' stata un'esperienza gradevole e istruttiva, che non dimenticheremo facilmente. Francesco era un vero *gentleman*, raffinato, colto, pieno di *humour*, con un sorriso che diceva molto di più delle sue pur apprezzabili parole. Mai una parola, un gesto, un silenzio fuori o sopra le righe....

Rispetto a tanti colleghi Accademici e amici che hanno conosciuto Francesco negli anni passati e hanno avuto l'opportunità di condividere con Lui una parte importante della loro vita, noi ci sentiamo come i vignaioli dell'ultima ora di cui parla la parabola evangelica... Come loro, siamo stati ricompensati da Francesco con la stessa moneta di tutti gli altri. E questa gratificazione ci rende meno amara la fine di un'avventura dello...spirito, che ci ha intensamente inebriati.

# BERE RESPONSABILE NEL MANGIARE ALL'ITALIANA

ARTURO ZAMORANI, Biotecnologie Agroalimentari-Università di Padova

GIOVANNI BATTISTA PANATTA, Nutrizionista Clinico e di Popolazione-Università di  
Ferrara

***bere responsabile***: nel Seminario di Pontignano si è deciso di *sostituire bere moderato con bere responsabile* dal momento che la quantità di vino che ognuno può bere è diversa.

***mangiare all'italiana***: è il termine proposto da Giovanni Battista Panatta circa trenta anni fa, adottato anche da Massimo Montanari nei suoi libri «La cucina italiana» e «L'identità italiana in cucina»

## Vino e Polifenoli

- Le ricerche e le indagini epidemiologiche del Gruppo di lavoro Vino e Salute presentate alla Certosa di Pontignano (Si), completano la notevole mole di studi che ha fatto seguito alle esperienze di Ancel Keys (Seven Countries Study) e sono concordi nell'indicare che dove si beve vino in modo responsabile è più bassa la prevalenza delle malattie dismetaboliche e degenerative.
- Il consenso è pressoché unanime nell'attribuire la causa di questo fenomeno ai polifenoli, sostanze diffusissime nel mondo vegetale e presenti sia nei vini bianchi sia nei vini rossi, capaci di esercitare un'azione protettiva nei riguardi di costituenti biologici.
- L'azione protettiva si esplica attraverso un particolare meccanismo che ha inizio dall'ossidazione dell'ossidrile fenolico a gruppo chetonico

## Polifenoli dei vini

Acidi fenolici benzoici: protocatechico, vanillico, gallico, sirringico

Acidi fenolici cinnamici: p-cumarico, caffeico, ferulico, sinapico

Derivati di acidi fenolici: resveratrolo

Flavonoidi antociani: pelargonidina, cianidina, peonidina, petunidina,  
malvidina

Flavonoidi flavani: catechine, leucoantociani, procianidine

Flavoni: kampiferolo, quercetina, mirecitina

## **Polifenoli dell'olio di oliva extravergine**

Conviene qui ricordare che la minor incidenza delle malattie cardiovascolari rilevata nei Paesi mediterranei dalle indagini epidemiologiche di Ancel Keys, è dimostrata dipendere anche dalla qualità della sostanza grassa contenuta nella dieta, cioè dall'olio di oliva. L'olio di oliva, infatti, contiene particolari polifenoli liposolubili che hanno le stesse proprietà, già citate per i polifenoli dei vini, di prevenire le alterazioni degenerative e dismetaboliche.

## La cultura del bere: bere asciutto e bere bagnato

Con *bere asciutto* e *bere bagnato* si vuole esprimere la differenza del modo di bere nell'area mediterranea e nell'area anglosassone

Nell'area Mediterranea si beve *bagnato* cioè per motivi conviviali, sia quotidiani sia occasionali, per mangiare bene, bere bene, stare bene insieme.

Nell'area anglosassone si beve *asciutto* cioè principalmente per inebriarsi, molto spesso in solitudine.



## La dieta mediterranea e il mangiare all'italiana

Nell'area mediterranea si beve bagnato, che è assai più appropriato del bere asciutto, ma quello che giustifica la minor prevalenza delle malattie degenerative e dismetaboliche riguarda la struttura stessa del regime alimentare della dieta mediterranea (dieta mediterranea, dal greco δίαίτα, significa comportamento, stile (alimentare) mediterraneo), e all'interno di questo stile un **trittico aureo** - olio extravergine di oliva, pane e vino – assieme a cereali, legumi, frutta fresca, verdure e ortaggi freschi, carne rossa (moderatamente), carni bianche, pesce, formaggi e latticini, uova, viene a comporre quella variante nobilissima e insuperabile che è **il mangiare all'italiana**.

## il mangiare all'italiana

Il mangiare all'italiana, rispettoso delle diversità regionali, si riconosce nella matrice unificante tutta mediterranea della civiltà dell'olio, del pane e del vino e tutta europea dell'intervento tecnologico più fine e attuale nello scrupoloso mantenimento della *naturalità*.

Al pari del territorio nazionale, fisicamente, storicamente e culturalmente diversificato ma nel suo insieme unico, meraviglioso e irripetibile, il mangiare all'italiana costituisce anch'esso un unico, irripetibile, meraviglioso insieme di cucine regionali, le une diverse dalle altre, ma in grado tutte di offrire al consumatore, se accompagnato da un adeguato stile di vita (mai eccessi e movimento), i requisiti essenziali di un alimento: *benessere salute e gusto*.

È questa la **enogastronomia italiana** apprezzata in tutto il mondo, per la quale è estremamente importante avere dimostrato che il vino bevuto in modo responsabile non solo non fa male ma esercita un'azione protettiva verso le malattie degenerative e dismetaboliche