

---

# Battiti e Risposte

Elvira Resciniti

---



*“Vino Rosso o Vino Bianco: quale scegliere per la nostra salute?”*

## Vino Rosso o Vino Bianco: Quale Scegliere per il Bene del Nostro Cuore?

Benvenuto nella nostra rubrica dedicata alla salute del cuore!

Domanda: tra un bicchiere di vino e una cena leggera, ti è mai sorto il dubbio se optare per il vino rosso o il bianco? Quando si tratta della nostra salute cardiaca, la scelta potrebbe non essere così banale come sembra. Scopriamo insieme quale dei due ha la meglio, basandoci sulle ultime ricerche scientifiche.

La maggior parte di noi è familiare con le voci che circondano i benefici del vino rosso per il cuore, in gran parte grazie al già citato "Paradosso Francese". Ma come si posiziona il vino bianco in questa discussione?

Iniziamo col vino rosso. Come discusso nel nostro precedente articolo, il vino rosso contiene resveratrolo, un antiossidante che si trova nella buccia dell'uva rossa(1). Questo composto è stato associato a proprietà protettive per il cuore e all'attenuazione di alcuni fattori di rischio delle malattie cardiovascolari (2). Il vino bianco, d'altro canto, contiene quantità minori di resveratrolo, poiché viene prodotto senza la buccia dell'uva. Tuttavia, ciò non significa che il vino bianco sia privo di

benefici. Alcuni studi hanno indicato che il vino bianco può avere effetti antiossidanti e anti-infiammatori grazie ad altri composti fenolici presenti (3).

Ma, come sempre, la moderazione è la chiave. Indipendentemente dalla tua scelta tra rosso o bianco, **il consumo eccessivo di alcol può avere effetti negativi sulla salute cardiovascolare.**

Allora, quale scegliere? Se stai bevendo per i potenziali benefici cardiaci, il vino rosso ha un vantaggio leggero grazie al suo maggior contenuto di resveratrolo. Tuttavia, se preferisci il vino bianco, non ti scoraggiare: anch'esso ha i suoi meriti, e l'importante è sempre il modo in cui lo si consuma.

**Vorrei concludere sottolineando che il vino, sia rosso che bianco, dovrebbe essere solo una piccola parte di uno stile di vita sano. Una dieta equilibrata, esercizio regolare e gestione dello stress sono fondamentali per il benessere del cuore.** Ricorda, ogni individuo è unico. Prima di fare cambiamenti significativi nella tua dieta, ti consiglio vivamente di consultare un professionista della salute.

Ci rivediamo al prossimo appuntamento con la nostra rubrica, per continuare insieme questo viaggio alla scoperta della salute del cuore.

#### Riferimenti:

1. Renaud, S., & de Lorgeril, M. (1992). Wine, alcohol, platelets, and the French paradox for coronary heart disease. *The Lancet*, 339(8808), 1523-1526.
2. Baur, J. A., & Sinclair, D. A. (2006). Therapeutic potential of resveratrol: the in vivo evidence. *Nature reviews. Drug discovery*, 5(6), 493-506.
3. Garaguso, I., & Nardini, M. (2015). Polyphenols content, phenolics profile and antioxidant activity of organic red wines produced without sulfur dioxide/ sulfites addition in comparison to conventional red wines. *Food Chemistry*, 179, 336-342.