

## Mito ou realidade: vinho tinto faz bem à saúde?



Há alguns anos se divulga que uma dose moderada de vinho tinto todos os dias faz bem à saúde. Não só para combater o câncer, mas também para reduzir o colesterol e evitar coágulos nos vasos sanguíneos.

Mas estudos recentes questionam as evidências destes benefícios e apontam que eles podem estar restritos a vinhos caseiros ou fabricados seguindo um modo de produção tradicional.

Embora os cientistas concordem que o consumo moderado de vinho tinto possa ajudar a proteger o coração, reduzir o colesterol "ruim" e prevenir o entupimento das veias e artérias, há divergências sobre o que está por trás desses benefícios.

Recentemente, um grupo de cientistas tentou descobrir por que o vinho tinto caseiro feito no Uruguai é tão saudável e chegou a sequenciar o código genético da uva Tannat, usado na produção do vinho.

Os especialistas identificaram uma alta quantidade de procianidina, uma classe de flavonoide, compostos químicos encontrados em frutas, vegetais, chás, cereais, cacau e soja com benefícios antioxidantes e para prevenção ao câncer que vêm sendo estudados há anos.

Roger Corder, professor de terapias experimentais da Universidade Queen Mary, de Londres, é autor do livro *The Red Wine Diet (A Dieta do Vinho Tinto*, em tradução livre) e esteve por trás do estudo que pesquisou o vinho tinto uruguaio.

Ele confirma que a uva Tannat contém um nível três ou quatro vezes maior de procianidinas do que a uva Cabernet Sauvignon.

O pesquisador diz que estes compostos, aliados aos taninos (que combatem o envelhecimento das células e também são encontrados no vinho) seriam os grandes responsáveis pelos efeitos positivos do vinho tinto sobre a saúde.

**Leia matéria na íntegra...**

[>>Mito ou realidade: vinho tinto faz bem à saúde?](#)

**Fonte: BBC Brasil**