

## *Un buon vin*

Il vino è un succo, ottenuto dall'uva dopo la fermentazione. La qualità propria del vino, quando se ne faccia un consumo moderato, è ristorare lo spirito, rafforzare lo stomaco, purificare il sangue, favorire la traspirazione e aiutare tutte le funzioni del corpo e della mente.

Un primo quesito cui vorremmo dare risposta è se l'alcool debba considerarsi un alimento. Considerazioni teoriche e dati sperimentali permettono di rispondere affermativamente. Le ricerche di Gréhant (1907) hanno dimostrato che l'alcool si distribuisce con rapidità in tutti i tessuti, specie in quello nervoso e che l'alcool eliminato dall'organismo è solo una minima parte della quantità ingerita. L'alcool etilico ingerito nella dose di 50-60 cmc pro die, diluito con acqua e ripartito in piccole dosi nei pasti, viene ossidato nell'organismo per il 90% circa (Atwater e Benedict). L'energia liberata da tale ossidazione risparmia una quantità equivalente di un altro alimento organico. Anche se, come alcuni sostengono, l'alcool non può essere direttamente utilizzato dai muscoli, esso sostituisce in altro modo (ad esempio nella regolazione termica) una quantità energeticamente equivalente di glicidi o di lipidi, che diventano così disponibili per il lavoro muscolare. Ciò vale solo per dosi moderate di alcool, perché dosi elevate sono tossiche per il protoplasma (materia vivente di una cellula) di cui abbassano la capacità di ossidazione.

Un secondo quesito è se l'alcool debba considerarsi un buon alimento.

Alcuni sostengono che l'alcool è un veleno al quale l'organismo non si abitua; anzi sarebbe provato che gli effetti tossici dell'alcool si addizionano. Ritengo si tratti soltanto di una questione di dosi. Se infatti la tossicità di una sostanza oltre una determinata dose fosse un criterio per una sua eliminazione dalla dieta, a molte sostanze si dovrebbe conseguentemente e ingiustamente porre un veto. Certo si deve riconoscere che l'intervallo tra dose non nociva e dose tossica di alcool è piuttosto ristretto. La quantità limite non dannosa varia da soggetto a soggetto e dipende da fattori diversi (clima, età, stato di salute e di nutrizione del soggetto) ma si può approssimativamente stabilire in gr. 1-1,5 per kg. nelle 24 ore; per cui un uomo adulto del peso di 70 kg. non dovrebbe assumere una razione di alcool superiore a quella contenuta in un litro di vino leggero.

Si sa che per Esculapio il vino era una panacea: egli raccomandava infatti l'uso del vino sia ai frenetici per addormentarli che ai letargici per svegliarli. Ippocrate consigliava di bere vino puro per rimettersi dopo una grande fatica; e la rigida setta degli stoici considerava l'ubriachezza un'ottima cura per combattere tristezza e dispiaceri.

Nei limiti di un dosaggio corretto, il vino può considerarsi non a torto una terapia per i mali dell'anima. Come proclamava Falstaff nell'Enrico IV di Shakespeare:

*Un buon vin di Spagna secco ha in sé una doppia azione: vi sale al cervello e vi asciuga tutti i vapori sciocchi pesanti e acri che lo avvolgono e ve lo rende aperto, pronto, inventivo, pieno di lievi, ardenti e deliziose concezioni che consegnate alla voce e alla lingua che di loro vita, divengono spirito eccellente.*

Luisa Matta