

UN BICCHIERE DI VINO FA BENE AL CUORE!



Due bicchieri di **vino rosso** al giorno sono quasi una medicina (di più, però, ne fanno un veleno).

Merito del resveratrolo, antiossidante che ostacola la formazione dei tumori, oltre a migliorare la circolazione sanguigna.

Un numero sempre maggiore di studi dimostrano come **il vino rosso possa essere inserito a buon diritto nella lista dei cibi che allungano la vita.**

Un farmaco niente male è quindi l'abitudine di accompagnare i pasti con un bicchiere di vino rosso.

Ma attenzione: **bere troppo vino fa male**, intossica il fegato, aumenta il rischio del tumore alla laringe ed esofago e fa aumentare i trigliceridi nel sangue danneggiando le arterie.

Con un solo bicchiere a pasto se ne ottengono tutti i vantaggi schivando i pericolosi effetti collaterali.

Il vino, in dosi moderate, fa bene al cuore, specie il vino rosso.

Più pigmenti ci sono e più il vino è salutare (perché contiene più antiossidanti) e meno rischia di venire alterato dall'ossigeno (per questo i bianchi sono più delicati e si prestano meno all'invecchiamento).

Ma anche il **vino bianco** non è da meno: una ricerca pubblicata dal Journal of Agricultural and Food Chemistry (Usa), spiega che pur non contenendo **resveratrolo** (nella vino bianco le bucce dell'uva non si usano), contiene altri antiossidanti (ancora in parte sconosciuti) che consentono di dimezzare i rischi di infarto. Inoltre solo i vini bianchi contengono **idrossitirosole**, un antiossidante capace di svolgere una efficace azione cardioprotettiva.

... E ALL'ASSOCIAZIONE!

