

Egészségesebb a vörösbor, mint hittük  
MTI  
2009.06.17. 09:35

A vörösbornak már eddig is több, kedvező egészségügyi hatást tulajdonítottunk, most kiderült: többek között a rák és a cukorbetegség megelőzésére is alkalmas.

Ausztrál kutatók cikke az *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* szeptemberi számában jelenik meg, de az orvosi szaksajtó már most izgatottan elemzi a kiszivárogtatott információkat.

Hosszú ideje kutatják a piros szőlő és a vörösbor nem csak hangulatkeltő, hanem egészséget védő tulajdonságainak titkát. A gyümölcsben és a belőle készült szeszes italban bonyolult, biológiailag aktív anyagok vannak - sokféle flavonol, színes anthocianinok és a sokat vizsgált polifenol, a rezveratrol.

Jelentős gyógyhatást a szakemberek főleg az utóbbinak tulajdonítanak. Már évekkel ezelőtt állatkísérletek bizonyították, hogy a rezveratrol bizonyos állatfajok várható életkilátásait jelentősen javítja. A gond az, hogy egy átlagos testsúlyú embernek hasonló hatáshoz annyit kellett volna rezveratrolból felhalmoznia, ami csak több ezer palack vörösbor, mindennapos elfogyasztásával lett volna lehetséges.

Lindsay Brown és munkacsoportjának összefoglaló tanulmányának első tétele, hogy a rezveratrol csökkenti a rosszindulatú daganatos betegségek valószínűségét. A kutatók szerint ez a molekula a rosszindulatú burjánzásnak induló szövetekben fokozza a programozott sejthalál ütemét.

A második, fontos hatás, hogy a rendszeres rezveratrol-bevitel - mint például a vörösbor mértékletes fogyasztása étkezések során - mérhetően csökkenti a koszorúér-betegség kifejlődésének kockázatát. A média is sokat írt a "francia paradoxon" jelenségről, amelyet - főleg a francia szakértők - a helyi vörösbor iszogatásával magyaráznak. Ebben az esetben a paradoxon megjelölés onnan ered, hogy a franciák étkezése és egyéb kockázati tényezői alapján abban az országban sokkal több szív- és érbetegség okozta haláleset volna várható, mint ami ténylegesen előfordul. A kedvező különbség oka - úgy tűnik - a francia vörösbor.

Végül a rezveratrol lassítja az érlemezés folyamatát, a cukorbetegség megjelenését, sőt a korosodással összefüggésbe hozható, idegrendszeri betegség veszélyét is. Emeljük - legfeljebb egy deciliternyi vörösborral töltött poharunkat: Egészségünkre !