

Boletim 016/2014

**Ref.: Vinho Tinto – Benéfico à Saúde?**

### **VINHO TINTO – BENÉFICO À SAÚDE?**

Dr<sup>a</sup> Tânia Kadima Magalhães Ferreira – CRM 5244956-3 - Nutróloga

O vinho, bebida obtida pela fermentação alcoólica do suco (mosto) e liberado na operação de esmagamento da uva sã, fresca e madura, é constituído de água, alcoóis, açúcares, ácidos orgânicos, proteínas, polifenóis, pigmentos, sais e vitaminas.

Pesquisas mostraram que o consumo moderado de vinho, principalmente o tinto, protege contra doença cardiovascular e câncer, por causa da presença em sua composição de um composto natural, bioativo, antioxidante e antiinflamatório (polifenol) chamado resveratrol. Está ainda relacionado com o metabolismo dos lipídios, evitando a formação de placas nos vasos sanguíneos e contribuindo para a prevenção da aterosclerose. Auxilia na prevenção da osteoporose, porque a estrutura química e ações no organismo são semelhantes às dos hormônios femininos e considerados fitoestrógeno. Esse composto é produzido pela videira em resposta à agressão de fungos, vírus e bactérias, segundo trabalho apresentado por Copelli, E. V. em 2005.

Inicialmente, os estudos científicos avaliaram os franceses por consumirem vinho regularmente e descobriram que eram menos suscetíveis a doenças cardiovasculares apesar da alimentação rica em gordura, quando comparados com os americanos (fenômeno chamado de "Paradoxo Francês"). Há evidências de que as moléculas antioxidantes da uva são encontradas no sangue após o consumo moderado de vinho.

Os compostos fenólicos (resveratrol) possuem também as propriedades de fornecimento de cor e sabor adstringente do vinho, diferenciando, assim, os vinhos tintos dos brancos, cujo teor por litro varia de 2 a 6 g., dependendo da variedade da uva, do clima, da origem geográfica e infecções causadas por patógenos, além do tempo de maceração da uva. Concentram-se na película (casca) da uva, estando ainda presentes na semente e na raiz da videira.

Vinhos produzidos com a uva Pinot Noir possuem grande capacidade de sintetizar o resveratrol, ao contrário da variedade Cabernet Sauvignon, que demonstram maior variação na concentração do composto, a qual parece ser dependente do clima (Soleas, et al., 1997). Os vinhos produzidos em clima frio e úmido como em Bordeaux e no Canadá apresentam maior concentração de resveratrol.

O processo de maceração da uva influencia também o teor de resveratrol do vinho, isto é, quanto maior o tempo de contato das películas (casca) com o mosto (suco), mais significativa é a concentração do polifenol e, isso, é o que ocorre com os vinhos tintos.

Apesar de todas essas propriedades benéficas à saúde, há controvérsias. Porém, o interesse sobre o assunto tem crescido desde a primeira Conferência Internacional em 2010, pois o aumento de publicações científicas sobre o assunto é substancial (perto de 6.000). A 3ª Conferência Internacional sobre Resveratrol e Saúde será em julho de 2014, onde os efeitos clínicos do resveratrol serão atualizados.

De qualquer forma, a ingestão de vinho, visando a prevenção de doenças tem que ser com moderação e sob supervisão médica, não devendo, se indicado e supervisionado, ultrapassar a dose diária de duas taças para os homens e, uma taça, para as mulheres.

Novidades virão após a 3ª Conferência Internacional, estamos atentos!



---

**MÚTUA DOS MAGISTRADOS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
Rua Dom Manuel, 29 - 1º andar - Castelo - RJ - CEP: 20026-900  
Tels.: (21) 2533-8375 / 2532-5026 - Fax: (21) 2215-4540  
Site: [www.mtuadosmagistrados.com.br](http://www.mtuadosmagistrados.com.br)  
e-mail: [mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br](mailto:mutuadosmagistrados@mutuadosmagistrados.com.br)