

VINHO TINTO: BOM EM PEQUENAS DOSES

Estudos em diversos países mostraram que algumas pessoas que consomem até duas taças de vinho tinto durante as refeições apresentam baixa incidência de doenças cardíacas. Como isso é possível?

Pesquisas comprovaram a existência de variadas propriedades terapêuticas no vinho como, por exemplo, o resveratrol. Ele promove o aumento do colesterol bom, chamado HDL, e inibe a reação química responsável pela fabricação do colesterol ruim, chamado LDL, relacionado a doenças cardíacas.

O resveratrol também inibe a formação de coágulos sanguíneos e tem ação anti-inflamatória, além de melhorar a reatividade vascular, ou seja, a capacidade da artéria se dilatar, facilitando a circulação e diminuindo o risco de infarto.

O vinho tem ainda substâncias como as procianidinas, extraídas da polpa da uva, que ajudam a deixar as paredes dos vasos sanguíneos mais fortes. Há ainda os taninos, que estão presentes nas cascas das uvas e contribuem para o fortalecimento da nossa imunidade.

Portanto, o vinho tinto, além de ser prazeroso, pode fazer bem à saúde! Mas lembre-se de que ele é recomendado como prevenção somente se a pessoa tem uma boa alimentação e realiza atividade física.

E um alerta: o vinho tinto é uma bebida alcoólica, portanto, deve ser ingerida com moderação e evitada por alcoolistas.

Texto originalmente escrito por Bruna Ladeira, Débora Gonçalves e Monaliza de Araújo para o programa Na Onda da Vida, da **Rádio UFMG Educativa 104,5 FM**, e adaptado por Michelle de Melo.