

8 novembre 2012 12:26

Resveratrolo. Crolla un mito

di [Primo Mastrantoni](#)

Crolla un mito. Non e' efficace. Parliamo del resveratrolo, la molecola che si trova nella buccia dell'uva nera, nei lamponi, nelle more, nelle prugne, nelle arachidi, nei mirtilli neri, ecc., che avrebbe proprieta' antitumorali, antiinfiammatorie, di fluidificazione del sangue, antistress e antinvecchiamento. Il resveratrolo e' stato individuato nella ricerca originata per spiegare il "paradosso francese", in cui si e' notato che la popolazione francese, nel Sud della Francia, con alimentazione analoga a quella di alcune regioni degli Stati Uniti era meno soggetta a problemi medici di natura cardiovascolare. Tale proprieta' era stata attribuita al consumo di vino rosso. Una recente ricerca americana (<http://www.ilfattoalimentare.it/resveratrolo-test-placebo.html>) ha smentito tutto cio': gli effetti del resveratrolo sono inesistenti. La presunta efficacia del resveratrolo fu al centro di una frode scientifica (<http://www.ilfattoalimentare.it/resveratrolo-frode-antiossidanti.html>) di un ricercatore americano. Un bicchiere di buon vino rosso, oltre al piacere, ha comunque effetti? Si, ma questi possono essere legati al resveratrolo in abbinamento con altre sostanze presenti nel vino o, addirittura, ad altri componenti. Vedremo in seguito gli sviluppi della ricerca, intanto possiamo dire ai consumatori che spendere centinaia di euro in compresse o in creme lascia il tempo che trova. Una alimentazione differenziata e, anche, un buon bicchiere di vino rosso, con l'aggiunta di una passeggiata giornaliera di mezz'ora, possono avere gli effetti salutari che cerchiamo.