

## ΟΙΝΟΣ -ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Δημήτριος Α. Τούσης  
Ιατρός Χειρουργός Ογκολόγος

Η καλλιέργεια της αμπέλου άρχισε στις Ανατολικές ακτές της Μαύρης Θάλασσας πριν 10.000 χρόνια περίπου και από εκεί εξαπλώθηκε προς την Αίγυπτο, περνώντας από την Περσία και την Βαβυλωνία. Κατόπιν στην Ελλάδα και την Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Παράλληλα, διαδόθηκε η παραγωγή κρασιού-οίνου, ορθότερα από τη ζύμωση των σταφυλιών.

Οι γιατροί της εποχής, ανάμεσα τους ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός αναγνώρισαν τις ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού στην υγεία, και το χρησιμοποιούσαν θεραπευτικά, κάνοντας το, ίσως το παλιότερο φάρμακο, γνωστό εδώ και 5.000 χρόνια.

Χρησιμοποιήθηκε ως αντισηπτικό των τραυμάτων και του δέρματος πριν από χειρουργικές επεμβάσεις, για την αποστείρωση του πόσιμου νερού, αλλά και ως καταπραϋντικό, υπνωτικό, αναισθητικό, διεγερτικό της όρεξης, τονωτικό, θεραπευτικό της αναιμίας, προστατευτικό της διάρροιας, αλλά και υπακτικό και διουρητικό κ.λ.π.

Ακόμη οι ήρωες του Ομήρου έπιναν κρασί πριν φύγουν και όταν γύριζαν από τη μάχη, για να ξεδιψάσουν ή να πάρουν δυνάμεις και κουράγιο, με την ψυχοσωματική επίδραση του κρασιού.

Το κρασί εμφανίζεται ανά τους αιώνες δεμένο με τον άνθρωπο, και κατέχει εξέχουσα θέση σε πολλούς πολιτισμούς και θρησκείες ως μοναδικό ποτό, αρμονικά συνδεδεμένο με το μέτρο, την καλή σωματική και ψυχική κατάσταση, του ισορροπημένου τρόπου ζωής και τη μακροζωία.

Παράλληλα, όμως το οινόπνευμα, το οποίο σε ποσοστό περίπου 12% περιέχεται στο κρασί ευθύνεται και για βλαβερές επιδράσεις στον οργανισμό όταν γίνεται κατάχρηση, όπως στον αλκοολισμό. Προκαλεί άμεσες τοξικές βλάβες στον εγκέφαλο και τα νεύρα, (οίδημα, εκφύλιση) στην καρδιά (μυοκαρδιοπάθεια), στο στομάχι (γαστρίτιδες), στο πάγκρεας (παγκρεατίτιδες), ενώ έμμεσα θεωρείται υπεύθυνο και για άλλες βλάβες που οφείλονται στην κακή, συνήθως, διατροφή των ατόμων που κάνουν κατάχρηση.

Παρά το γεγονός ότι οι αλκοολικοί κρασιού είναι ελάχιστοι (1-2% των αλκοολικών) η περιστασιακή κατάχρηση αλλά και ο κακός τρόπος μέτριας χρήσης, προκαλεί προβλήματα,

όπως πονοκέφαλο, μείωση της κρίσης, της προσοχής και των αντανακλαστικών (ατυχήματα) αλλαγής της συμπεριφοράς κ.α.

Τα τελευταία 20 χρόνια έχουν γίνει πολλές επιστημονικές μελέτες, οι οποίες αφορούν περίπου 1 εκατ. Ανθρώπους και δείχνουν ότι το κρασί και κυρίως το κόκκινο, έχει ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση στην υγεία όταν πίνεται σε καθημερινή βάση με το φαγητό και με μέτρο δηλαδή το 1/3 περίπου μιας φιάλης για τους άνδρες και κατά το μισό λιγότερο για τις γυναίκες. Βρέθηκε ότι η χρήση αυτή του κρασιού μειώνει τα καρδιαγγειακά επεισόδια κατά 20 έως 60%, βελτιώνει την λειτουργία του στομάχου και την πέψη γενικότερα εμποδίζει τη δημιουργία χολόλιθων, διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος στους ιστούς, δρα ως αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικό, αυξάνει την αντίσταση στα κοινά κρυολογήματα και βοηθά στον ύπνο. Ακόμη, προκαλεί ευεξία, ποιότητα ζωής και μακροζωία μειώνοντας τους θανάτους από οποιαδήποτε αιτία κατά 10-20%.

Η επιστημονική ερμηνεία της δράσεως του κρασιού στα αγγεία της καρδιάς δόθηκε τα τελευταία χρόνια, μετά τις παρατηρήσεις και συμπεράσματα της παγκόσμιας μελέτης για την καρδιαγγειακή νόσο υπό τον κωδικό MONIKA. Διαπιστώθηκε ότι στη Γαλλία οι θάνατοι από την νόσο είναι λιγότεροι από τις ΗΠΑ (κατά 57%) και την Βρετανία (κατά 79% της Γλασκόβης) παρά την υψηλή κατανάλωση κεκορεσμένων λιπαρών, το γνωστό δηλαδή ΓΑΛΛΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΞΟ. Η μείωση αυτή των θανάτων αποδόθηκε στο κρασί που πίνουν οι Γάλλοι.

Σήμερα γνωρίζουμε ότι το κρασί δρα με την αλκοόλη, τα φαινολικά παράγωγα και τα σαλικυλικά που περιέχει.

Η αλκοόλη αυξάνει την HDL ή υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνη (*καλή χοληστερίνη*) και τα παράγωγα της ( HDL2 και HDL 3) τα οποία εμποδίζουν τη δημιουργία αθηρωματώδων πλακών στα αγγεία.

Τα φαινολικά παράγωγα, κυρίως κατεχίνες και κερκετίνη, έχουν έντονη αντιοξειδωτική δράση. Δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες του οξυγόνου του οργανισμού και εμποδίζουν έτσι την οξειδωση της LDL ή χαμηλής πυκνότητας χοληστερίνη (*κακή χοληστερίνη*). Η LDL χρειάζεται να οξειδωθεί για να μπορεί να ενσωματωθεί στο τοίχωμα των αγγείων και να σχηματίσει αθηρωματώδεις πλάκες οι οποίες φράσσουν τα αγγεία και αποτελούν τη βάση για σχηματισμό θρόμβων. Φαινολικά παράγωγα βρίσκονται στο φλοιό και γίγαρτα του σταφυλιού και απουσιάζουν συνεπώς από το λευκό κρασί.

Οι σαλικυλικές ενώσεις δρουν όπως η ασπιρίνη, και εμποδίζουν συσκόλληση των αιμοπεταλίων που είναι το κύριο στοιχείο στον σχηματισμό θρόμβων, βοηθώντας έτσι στην αποφυγή ενδοαγγειακών θρομβώσεων.

Έτσι το κρασί λόγω των ευεργετικών του επιδράσεων στην υγεία, έχει περιληφθεί στην διαιτητική πυραμίδα, όπως αυτή διαμορφώθηκε σε συνέδριο του Harvard. Η πυραμίδα συνιστά λίγες φορές το μήνα κρέας, λίγες φορές την εβδομάδα ψάρι και καθημερινά φαγητό με βάση ελιές, ελαιόλαδο, γαλακτοκομικά όσπρια, δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, και κρασί.

Το κρασί επομένως, είναι το ποτό του καθημερινού φαγητού και πρέπει να πίνεται με σύνεση και μέτρο.

Υπάρχουν βεβαίως όπως είναι γνωστό περιστασιακές υπερβάσεις του μέτρου, κυρίως σε κοινωνικές συγκεντρώσεις με δυσάρεστες συνέπειες, οι οποίες οφείλονται στο αυξημένο επίπεδο οιοπνεύματος στο αίμα. Το επίπεδο αυτό εξαρτάται από την ολική ποσότητα κρασιού που πίνουμε τη διάρκεια και τον ρυθμό, την απορρόφηση από το έντερο και τον μεταβολισμό από το ήπαρ. Το ήπαρ με την αλκοολική αφυδρογόνωση, μεταβολίζει το οινόπνευμα σε ακεταλδεύδη, με ρυθμό περίπου 8 γραμ/ώρα. Εάν το έντερο απορροφήσει μεγαλύτερη ποσότητα και ταχύτερα, όπως συμβαίνει στη δίψα, η περίσσια κυκλοφορεί σε ανάλογα υψηλά επίπεδα στο αίμα, για να μεταβολιστεί με το χρόνο. Θα πρέπει, συνεπώς όταν πρόκειται να υπερβούμε το μέτρο, να ξεδιψούμε πρώτα με νερό για να μειώσουμε την απορροφητικότητα του εντέρου και ακόμη, να επιβραδύνουμε τη διέλευση του κρασιού από το στομάχι προς το έντερο. Τούτο επιτυγχάνεται πίνοντας κρασί με αρκετό βραδύ ρυθμό και μετά από φαγητό. Έτσι παρατείνεται η παραμονή του κρασιού στο στομάχι, όπου αρκετό οινόπνευμα μεταβολίζεται από την αλκοολική αφυδρογόνωση του βλεννογόνου. Το ένζυμο αυτό είναι μειωμένο σε γαστρίτιδες και καταστρέφεται από την ασπιρίνη. Στο στομάχι των γυναικών βρίσκεται περίπου το 1/2 της αφυδρογόνωσης των ανδρών, και μεταβολίζεται γι' αυτό το 25% της ποσότητας του οιοπνεύματος των αντρών. Λόγω της φυσιολογικής αυτής διαφοράς, και της μικρότερης ποσότητας αίματος θα πρέπει οι γυναίκες να πίνουν λιγότερο από τους άνδρες.

Είναι σαφές από όλα αυτά ότι το να ξέρεις να πίνεις σημαίνει να ξέρεις να ζεις. Το κρασί με σύνεση και μέτρο είναι ποτό του οικογενειακού τραπέζιου και της συντροφιάς. Είναι το καλύτερο, ίσως "λιπαντικό" για τις τριβές των ανθρωπίνων σχέσεων, και προάγει την επικοινωνία. Σε αντίθεση με τη μοναξιά του σκληρού ποτού και αλκοολισμού, επιδρά ψυχολυτρωτικά με τον διαφορετικό τρόπο ζωής και την καλή υγεία και την απόλαυση. Η ψυχολυτρωτική επίδραση του κρασιού δεν είναι ίδια στον καθένα μας και δεν είναι δυνατό να μετρηθεί. Είναι εντούτοις βέβαιο ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία μαζί με την αύξηση της καλής χοληστερίνης, τα σαλικυλικά και τα φαινολικά παράγωγα.

Ας μάθουμε λοιπόν να πίνουμε κρασί όχι σαν πότες αλλά σαν συμποσιαστές, στα χνάρια των αρχαίων προγόνων μας, οι οποίοι έπιναν κρασί στα περίφημα *συμπόσια* όπου επικρατούσαν ο κανόνας, το μέτρο, η συντροφικότητα, το πνεύμα και η απόλαυση.