

Fino all'autunno l'uva è un alleato della salute

Il nome botanico della vite comune, europea o più propriamente euroasiatica è *Vitis vinifera* L., appartenente alla famiglia delle Vitaceae. L'uva può essere apprezzata come frutto per il consumo diretto, in questo caso si parla di uva da tavola, oppure può essere destinata alla produzione di vino, un prodotto vanto del nostro panorama agroalimentare che conta centinaia di denominazioni protette.

Riferendoci a dati del 2011 la produzione nazionale di uva è stata di più di 70.000.000 di quintali - di cui circa 58.000.000 destinati alla trasformazione in vino - (elaborazione su dati Istat 2011). Cifre notevoli che ci collocano in seconda posizione mondiale per produzione subito dopo la Cina (FAO 2011). A dare prestigio al settore è però la produzione vinicola, che per il 2013 si stima essere tra i 42,5 e i 44 milioni di ettolitri (analisi Coldiretti su stime Assoenologi), dati in crescita rispetto all'anno scorso, che ci collocano in seconda posizione mondiale dopo la Francia.

Come noto le uve si distinguono nelle varietà bianche e rosse. Alcune tra le principali varietà di uva da vino a bacca bianca sono: Albana, Bombino Bianco, Insolia Bianca, Malvasie, Moscati, Prosecco, Rieslings, per le varietà a bacca rossa: Barbera, Lambruschi, Montepulciano, Nebbiolo, Nero d'Avola, Sangiovese. Tra le più diffuse varietà di vitigni di uve da tavola ricordiamo Italia, Matilde, Victoria, Regina (bacca bianca), Cardinal, Black magic, Red globe, Michele Palieri (bacca rossa).

L'acino d'uva è tra i frutti con il più alto apporto energetico, circa 60 kcal per 100g, sono un'ottima fonte di minerali come il potassio ma quel che più li caratterizza è il patrimonio di composti non nutrizionali che ritroviamo anche nei derivati come il vino o il succo d'uva.

I suoi effetti sono dovuti all'ampio spettro di composti fenolici presenti praticamente ovunque, dalla buccia, alla polpa ma anche nei vinaccioli. Un concentrato di molecole prodigiose.

Tra tutte, il resveratrolo è sicuramente la molecola caratterizzante il patrimonio fitochimico del vino, è una fitoalexina, che modula il metabolismo lipidico, inibisce l'aggregazione piastrinica e l'ossidazione delle LDL (proteine per il trasporto di colesterolo "cattivo"), causa della formazione delle placche ateromatose, provvedendo quindi alla protezione della salute del sistema cardiovascolare. Possiede inoltre un'attività antinfiammatoria ed è in grado di prevenire gli eventi iniziali di formazione tumorale.

I polifenoli dell'uva, estratti soprattutto dai vinaccioli sono inoltre oggetto di studio per le possibili implicazioni nella tutela della salute cerebrale e nella prevenzione di malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer.

Seppur una bevanda completamente naturale, da punto di vista tecnologico, non è esente dall'aggiunta di additivi, nello specifico i noti solfiti. I solfiti sono prodotti dell'anidride solforosa, vengono utilizzati come conservanti in numerosi prodotti tra cui il vino. L'emanazione della direttiva allergeni (Dir. 2003/89/CE) impone al produttore di indicarne la presenza in etichetta se in concentrazione superiore a 10mg/kg o 10mg/l sul prodotto finale.

L'uva è sicuramente un prezioso alleato per la nostra salute e il vino è una bevanda simbolo della nostra tradizione gastronomica i cui effetti benefici possono essere apprezzati solo se consumato nelle giuste quantità. La comunità scientifica è d'accordo nell' ammettere un consumo moderato solo per la popolazione adulta, sana e in normali condizioni fisiologiche che non deve superare i 3 bicchieri al giorno per gli uomini e 2 per le donne da ripartire tra i due pasti principali (LARN - Livelli di Assunzione giornaliera raccomandata di energia e nutrienti per la popolazione italiana).