

Resveratrolo, nel vino la sostanza che fa dimagrire

Da tempo gli esperti studiano il ruolo protettivo del resveratrolo – un potente antiossidante contenuto in frutta, verdura e vino rosso – a livello non solo cardiocircolatorio, ma anche come attivatore delle sirtuine, geni della lunga vita e responsabili del metabolismo energetico cellulare. Si ipotizzava pure che questa sostanza avesse la capacità di regolare complessi meccanismi del metabolismo umano legati alla crescita di peso. Insomma, si riteneva che il resveratrolo potesse giocare un ruolo utile contro l'obesità.

Ora, conferme interessanti arrivano da un trial clinico controllato, i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista statunitense "Cell Metabolism". Piccole dosi quotidiane di resveratrolo – 150 milligrammi – avrebbero un effetto simile a quello della restrizione calorica, nota per far vivere di più alcune specie animali che sono in passato state sottoposte a questo regime.

E' il primissimo studio sull'uomo che conferma tali risultati, con una serie di suggestioni molto promettenti per la lotta al sovrappeso e alle malattie collegate, come diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari. Sebbene il numero delle persone sottoposte allo studio non sia elevato – solo 11 – i risultati preliminari sono positivi. Le persone obese sottoposte allo studio hanno ricevuto un integratore a base di resveratrolo pari a 150 mg, mentre a un altro sottogruppo è stato somministrato un placebo. Dopo un periodo di 30 giorni, il gruppo controllo e placebo sono stati invertiti per verificare l'attendibilità dei primi risultati.

Le conclusioni dello studio mostrano che i soggetti che ricevevano resveratrolo avevano un livello di zuccheri e di insulina nel sangue più bassi, una minore spesa energetica, un minor accumulo di grasso nel fegato, una diminuzione dei segnali di infiammazione nei parametri del sangue. Un aspetto interessante è che il resveratrolo avrebbe diminuito il consumo calorico del corpo durante il sonno, portando a una maggiore efficienza energetica.

Anche se i ricercatori richiedono ora studi a lungo termine, i risultati sono assolutamente incoraggianti. E vanno nella direzione di consigliare un consumo moderato di vino rosso a pasto, che oltre al resveratrolo contiene un elevato numero di altre sostanze ad attività antiossidante.