



Ecco quali sono i benefici del vino

Autore: Redazione

Data: 14 Marzo 2016

Si parla spesso dei **benefici del vino**: il **resveratolo**, enzima contenuto in quello **rosso**, protegge la pelle, stimola la produzione di **collagene** e ossigena i vasi periferici, ma non solo. Questa sostanza è infatti capace di fare tutto questo e anche di più: incrementa il **colesterolo** (quello buono) e la sensibilità dell'insulina con effetto antidiabetico, attiva la **vasodilatazione** e influisce sulla melatonina che controlla il nostro orologio biologico. L'importante, però, è sempre non eccedere.

Queste considerazioni sono emerse nel corso di un incontro con esperti del settore organizzata a Bari da **Slow Food**.

È tempo che le persone **si riconcilino col cibo**, che ultimamente sembra una vera disgrazia-calamità e invece dovrebbe essere sinonimo dello stare insieme, chiacchierare, condividere magari sorseggiando un buon bicchiere di vino, a patto che – spiega il dietista Giuseppe Amoruso al [Giornale di Sicilia](#) – tutto, cibo e vino appunto, non oltrepassi quell'oltre che è il vero responsabile di danni.

L'importante, come abbiamo già detto è **non eccedere**: "Altrimenti – aggiunge l'esperto – il nostro organismo immagazzina tutto nell'addome fino a che le cellule sature non scoppiano e allora sì che ci si può ammalare di tutto".

Il vino è un elemento **energetico**, poiché contiene alcol etilico, correlato ai gradi del vino stesso. Amoruso ha ricordato che è "buona prassi per gli uomini berne **un bicchiere a pasto**, diciamo tra i 150/180 mlg, mentre le donne, causa un enzima presente a livello epatico che degrada l'alcol, devono accontentarsi di una dose dimezzata. E solo se si eccede, ma in maniera continuativa e si si **abusa**, gli effetti possono essere negativi e tanto".

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/benefici-del-vino/>

Generato il 14/06/2026