

RESVERATROLO: LA FINE DI UN MITO?

■ a cura di
EMILIANO RACCAGNI

I DATI FALSIFICATI NELLE RICERCHE DI UN ESPERTO DI FAMA MONDIALE RIAPRONO (FORSE) IL DIBATTITO SUI BENEFICI PER LA NOSTRA SALUTE ATTRIBUITI AGLI ANTIOSSIDANTI CONTENUTI NEI VINI ROSSI

La notizia è di quelle che hanno in breve tempo fatto il giro del mondo e, come sempre capita in questi casi, ha rischiato in un lampo di abbattere uno dei più famosi assunti legati al consumo di vino. Chi non ha infatti mai sentito dire che un buon bicchiere di rosso è un ottimo rimedio per prevenire malattie cardiovascolari? Il tutto, grazie a sostanze come l'arcinoto resveratrolo. Ma le cose stanno davvero così? Per i media generalisti di ogni dove, certamente no. Almeno da quando si è scoperto che **Dipak Das**, direttore del *Cardiovascular Research Center* presso l'Università del Connecticut e Autore di numerosissimi studi in materia, si era in sostanza inventato in buona parte le sue ricerche, falsificando platealmente i dati per plasmarli a conclusioni di comodo. Fine di un mito e consumatori presi in giro? La questione è certamente più complessa e dibattuta, come ci confermano ricercatori ed esperti che in questi anni hanno lavorato sul tema. L'unica certezza è che la superficialità (per non dire la scorrettezza) di uno non può cancellare centinaia di studi seri sugli antiossidanti nel vino e le loro proprietà.
La lezione è che, ancora una volta, i miti si creano e si distruggono nello spazio di un titolo di giornale: un metodo che non può bastare a chi questi argomenti li vuole trattare con tutta la serietà del caso.

UNA MANIPOLAZIONE CONTRO CENTINAIA DI RICERCHE VALIDE

"Ammettendo che sia provata la manipolazione dei dati – afferma **Mario Fregoni**, presidente onorario dell'Oiv – va rammentato che l'Università del Connecticut non è l'unica, e nemmeno la più prestigiosa, a essersi occupata di ricerche sul resveratrolo e di effetti del vino rosso sulla salute umana. La bibliografia sull'argomento è vastissima, con diverse centinaia di pubblicazioni da ogni parte del mondo. La prima notizia scientifica è stata pubblicata nel 1992 e fin dai primi tempi anche presso l'Università Cattolica di Piacenza, dove lavoravo, si conducevano ricerche sulle relazioni fra contenuti di resveratrolo e resistenza alle malattie della vite. Il consumatore deve sapere che le centinaia di indagini cliniche mondiali hanno certamente rivelato attività biologiche sull'uomo da parte dei vini rossi e con queste si sono dimostrate proprietà antiossidanti, anticancerogene, cardioprotettive, radioprotettive, antimicrobiche,



MARIO FREGONI
"*I benefici* non sono dovuti solo al resveratrolo o alle altre viniferine, ma anche al complesso patrimonio polifenolico che correda un vino rosso, di cui le viniferine sono componenti".



LUIGI BAVARESCO
"Il vino non deve essere considerato come farmaco che cura malattie; non bisogna cioè iniziare a bere per stare bene, ma chi sta bene può trarre beneficio dal consumo moderato e quindi consapevole di vino".



ROBERTO FERRARINI
"Spazio alla ricerca, che molto ha dimostrato e tanto ha ancora da dimostrare in termini di rapporti causa-effetto. Nessuna apertura agli slogan che valgono lo spazio di un titolo di giornale".

antinfiammatorie e neuroprotettive.
La farmacologia ha sfruttato queste conoscenze scientifiche sintetizzando farmaci contenenti resveratrolo, per rafforzare il sistema immunitario, effetto che pare dimostrato anche nei bambini. Molti nutrizionisti hanno altresì continuato a sostenere l'effetto positivo del vino rosso in una sana alimentazione mediterranea. Una ricerca recente condotta all'Università di Firenze, che cita 237 studi clinici di tutto il mondo, conferma l'azione antiradicalica dei vini rossi, nonché la riduzione del rischio d'infarto, per l'azione anticolesterolo. In sostanza, l'eccezione fra centinaia di studiosi conferma la regola, che dimostra i molteplici effetti positivi dei vini rossi nell'uomo. E i vini bianchi? Anch'essi hanno positivi effetti sulla salute, grazie a composti diversi, che meritano un approfondimento separato e completo, ovviamente corredato da dati scientifici. Per concludere va tenuto presente che i *benefici* non sono dovuti solo al resveratrolo o alle altre viniferine, ma anche al complesso patrimonio polifenolico che correda un vino rosso, di cui le viniferine sono componenti. Non è quindi né facile né automatico discernere l'effetto del solo resveratrolo, se non usando la molecola in purezza, come peraltro è stato fatto in numerose indagini di laboratorio e sull'uomo. Pertanto lo *scandalo* del professor Das va contrapposto a centinaia di scoperte scientificamente incontestabili".

COS'È IL PARADOSSO FRANCESE

Il termine *Paradosso francese* di deve a **Serge Renaud**, dell'Università di Bordeaux, che mettendo a confronto nei suoi studi dati riguardanti la popolazione americana e quella francese, osservò come quest'ultima avesse un'incidenza relativamente bassa di disturbi alle coronarie. Per paradosso francese si intende il (presunto) fenomeno per il quale in Francia, nonostante il relativamente alto consumo di alimenti ricchi in acidi grassi saturi, l'incidenza di mortalità per malattie cardiovascolari sia inferiore rispetto ad altri Paesi comparabili per scelte alimentari. Da tale apparente paradosso deriva l'assunto che il consumo di vino rosso, forte in Francia e molto meno negli Usa, possa proteggere da malattie cardiache.

IL VINO NON È UN FARMACO

"Se le ricerche di Das fossero le uniche relative all'effetto positivo del resveratrolo – sottolinea **Luigi Bavaresco**, direttore C.R.A. Conegliano (TV) – nel vino sulla salute umana, allora tutto verrebbe messo in discussione. Ma non è così: ci sono infatti evidenze scientifiche di molti altri Autori che sostengono un ruolo positivo del resveratrolo nel ridurre il rischio di incorrere in certe patologie. Il rischio è che questo fatto dia corso a speculazioni a danno del vino. Non si può però per colpa di una persona rinnegare il lavoro scientifico onesto di altri ricercatori. Gli studi sui rapporti tra consumo di vino e salute umana non sono definitivi, ma in continua evoluzione, per cui c'è ancora molto da scoprire sul ruolo delle singole sostanze (soprattutto polifenoli) e delle loro interazioni. I risultati della ricerca scientifica indicano che un consumo moderato e regolare di vino, in persone sane, ha effetti positivi su diversi aspetti legati alla salute, mai effetti negativi; in qualche caso l'effetto è neutro. Il vino non deve essere comunque considerato come farmaco che cura malattie; non bisogna cioè iniziare a bere per stare bene, ma chi sta bene può trarre beneficio dal consumo moderato e quindi consapevole di vino. Questo beneficio consiste nella riduzione del rischio di incorrere in determinate patologie. La ricerca, quindi, continua ad avere ottimo futuro in termini di campo di indagine, a patto però che ci siano finanziamenti adeguati per lo scopo. Compito dell'informazione, invece, è quello di denunciare le frodi scientifiche, senza trarre conclusioni assolute da un fatto particolare. Nella fattispecie credo sia giusto denunciare Das, senza però incorrere nell'assunto opposto, affermando che sia crollato il mito secondo cui il vino fa bene alla salute. Penso che il consumatore consapevole e informato beva vino prima di tutto perché ciò rappresenta uno stile di vita e un fatto culturale: il ruolo positivo sulla salute è un *effetto collaterale*, che in questo caso non guasta".

UNA RICERCA NON DECISIVA

"Quando si affrontano questi argomenti, come dimostra questo caso, bisognerebbe distinguere l'esigenza di spettacolarizzare qualunque notizia da quella di tutelare il lavoro di centinaia di persone che vivono di ricerca e lo fanno seriamente. Detto questo, credo che proprio per quanto emerso da numerosissime pubblicazioni, quanto accaduto in Connecticut non sposti in nessun caso ciò che le sperimentazioni hanno dimostrato sulle proprietà benefiche del resveratrolo. In questo senso la ricerca di Dipak Das – dichiara senza mezzi termini **Roberto Ferrarini**, del Dipartimento di Biotecnologie dell'Università di Verona – non è stata né particolarmente originale né tantomeno è mai stata considerata un punto di riferimento per gli altri studi che prima, in parallelo e dopo di lui sono stati effettuati. Questo caso di cronaca, perché di cronaca si tratta, può semmai essere utile a capire che un modo simile di gestire le notizie non giova a nessuno, se non a chi trae benefici economici nel creare false aspettative nel consumatore. Bisognerebbe dire che il vino resta un piacere, un fenomeno culturale, un'occasione di socialità e non una sorta di surrogato di medicinale per ottenere effetti sul proprio fisico che solo la combinazione di molti fattori (e a volte tutti non bastano nemmeno) può garantire. Spazio quindi alla ricerca, che molto ha dimostrato e tanto ha ancora da dimostrare in termini di rapporti causa-effetto. Nessuna apertura agli slogan che valgono lo spazio di un titolo di giornale".

A CHI L'ONERE DELLA PROVA?

"I lavori in vitro che dimostrano l'efficacia di questi composti come antiossidanti sono tantissimi e fatti anche molto bene, ma non si dimostra affatto che resveratrolo e antiossidanti in genere abbiano gli effetti declamati sull'uomo". È molto critico il giudizio di **Paolo Giudici**, del Dipartimento di Scienze Agrarie e degli Alimenti dell'Università di Modena e Reggio Emilia, che così prosegue: "I dati epidemiologici, infatti, sono viziati dalla non-randomizzazione della popolazione. Tanto per fare un esempio, parafrasando il French Paradox, visto che in Sardegna vi è la più alta concentrazione



PAOLO GIUDICI

"*Resveratrolo* sì o no non si può ancora dire. Quel che è certo è che l'onere della prova deve essere a carico di chi ne vuole fare uno sfruttamento industriale, o lo vuole impiegare per vendere più vino".



ROBERTO CASACCIA

"È necessario andare avanti con la ricerca anche attraverso eventuali errori e ripensamenti, come è sempre stato nella storia della scienza. Il bravo ricercatore è quello che ha sempre la mente aperta".



GIORGIO CALABRESE

"I classici due bicchieri di rosso al giorno continuano ad avere effetti benefici con o senza Dipak Das, purché sia sempre chiara la funzione preventiva e non terapeutica di queste sostanze".

di ultracentenari, e visto che in quest'isola si registra il massimo consumo pro capite di pecorino sardo al mondo, si dovrebbe dedurre che mangiando pecorino sardo si allunga la vita. Le poche sperimentazioni serie condotte su popolazioni randomizzate e la somministrazione di antiossidanti, prevalentemente vitamina C, non hanno dimostrato alcuna efficacia. E il successo di molti temi è dovuto al fatto che essi sono accattivanti e piacciono, perché sono anche rassicuranti. La competizione scientifica, spesso, fa sì che i ricercatori si *buttino* su argomenti alla moda: è molto facile pubblicare e vedersi citati scrivendo ciò che tutti pensano sia vero o verosimile, mentre costa fatica dimostrare ciò che la maggioranza o gli *opinion maker* dicono sia vero. Soprattutto per questo, il target futuro dell'industria farmaceutica sarà sempre di più il *consumatore sano*, come il boom degli integratori alimentari dimostra. Prima si crea un bisogno, poi un'aspettativa, poi il prodotto, mentre l'unica provata dimostrazione di legame tra longevità e benessere di una persona è legato alla restrizione alimentare. Ma chi ha interesse a sostenere che se mangi poco vivi più a lungo, sei più attivo, più dinamico, intellettualmente più pronto? Nessun blocco economico, comprensibilmente. Il compito di dimostrare che il vino fa bene credo spetti ai produttori di vino, mentre quello del settore pubblico dovrebbe essere quello di accertarsi che chi declama certi attributi lo faccia a ragion veduta e dopo averlo provato. Chi si ricorda slogan come *chi beve birra campa cent'anni*, per fortuna oggi vietati? Per concludere, chi di mestiere si occupa di ricerca sa benissimo che il risultato di una sperimentazione va preso per buono, se la procedura usata è corretta. Per cui *resveratrolo sì o no* non si può ancora dire. Quel che è certo è che l'onere della prova deve essere a carico di chi ne vuole fare uno sfruttamento industriale, o lo vuole impiegare per vendere più vino. Tutto lecito, per carità, basta che il consumatore sappia sempre quali sono le fonti di queste ricerche *rassicuranti*".

C'È ANCHE IL ROVESCIO DELLA MEDAGLIA

"Se dieci anni fa – racconta **Roberto Casaccia**, biologo nutrizionista – mi avessero chiesto delle proprietà salutari del resveratrolo, e delle altre molecole antiossidanti che si andavano scoprendo nel vino rosso, sicuramente anch'io ne avrei cantato le lodi. Eravamo all'inizio del nuovo millennio e, cavalcando ancora l'onda lunga iniziata con il paradosso francese, si era trovato un nuovo spunto per dire al mondo intero che il vino fa bene alla salute. Nel 2004, invece, mi specializzai in Scienza dell'alimentazione con una tesi sugli antiossidanti nel vino nella quale insinuavo, dati alla mano, che i rapporti tra vino e salute erano forse sopravvalutati. Proprio in quell'anno si era tenuto a Orlando (Florida) il primo congresso internazionale sulle metodiche per lo studio degli antiossidanti, nel corso del quale erano emerse severe critiche rispetto ai metodi analitici utilizzati e alla reale possibilità, da parte di queste molecole, di promuovere la salute nell'uomo. L'assunto che il vino faccia bene alla salute è sicuramente superficiale e, forse, intenzionalmente, sopravvalutato; tuttavia esso riguarda molto più il grande pubblico che non la comunità scientifica. Non credo che il *caso Das* possa essere un colpo pesante per l'immagine del vino: in fin dei conti (e purtroppo) non ci stupiamo più della presenza di personaggi disonesti, in qualsiasi ambito della società. È comunque necessario andare avanti con la ricerca anche attraverso eventuali errori e ripensamenti, come è sempre stato nella storia della scienza. Il bravo ricercatore, secondo me, è quello che ha sempre la mente aperta. Non dimentichiamo però che, se la dimostrazione del positivo rapporto vino-salute fosse un giorno incontrovertibile, bisognerebbe comunque fare i conti con il rovescio della medaglia costituito dalla presenza dell'alcol. In questo caso, quindi, a trarne i maggiori benefici non sarebbe tanto il mondo del vino quanto quello dell'industria farmaceutica. Bere il vino nelle giuste dosi è indubbiamente un piacere. Un piacere non solo sensoriale ma anche culturale; difendiamo invece la salute attraverso uno stile di vita corretto, evitando gli abusi, facendo una regolare attività fisica e dando la preferenza agli alimenti di origine vegetale. Riguardo questi ultimi, con la speranza, tra dieci anni, di non essere smentiti…".

TUTTO VA CONTESTUALIZZATO

"Mi sono fatto l'idea che l'episodio di cronaca che ha visto come protagonista Dipak Das sia stato il tentativo certamente maldestro di *far tornare i conti* di una ricerca che forse non dava i risultati sperati. Ben venga che sia stato smascherato, anche perché si sgombra qualsiasi dubbio sul resto degli studi che da anni dimostrano dati alla mano le proprietà benefiche di sostanze come il resveratrolo". Anche **Giorgio Calabrese**, docente di dietetica e nutrizione umana, difende il valore delle tante ricerche serie condotte sull'argomento: "Le pubblicazioni ormai non si contano più e il dato di fondo mette un po' tutti d'accordo. Io stesso sto partecipando a un lavoro collettivo coordinato a livello internazionale dal professor Curtis Ellison, che vede la partecipazione di scienziati di tutto il mondo. Una sola manipolazione contro centinaia di studi seri, quindi, non scalfisce alcuni principi ormai acclarati, legati al consumo moderato di vino. I classici due bicchieri di rosso al giorno, insomma, continuano ad avere effetti benefici con o senza Dipak Das, purché sia sempre chiara la funzione preventiva e non terapeutica di queste sostanze. Va poi ribadito che l'assunzione di alcol va sempre associata ai pasti. Sono due regole da rispettare, se non si vogliono azzerare gli effetti benefici e mettere in difficoltà il nostro organismo. Il vino contiene molte sostanze benefiche per la salute e fra queste le più importanti sono i polifenoli e proprio il resveratrolo, la cui azione di protezione sia dei vasi sanguigni sia del cuore è acclarata, così come è dimostrata un'azione attiva antitumorale e anticolesterolo. In parole povere, non è cambiato nulla e lo stato di conoscenza sulle proprietà del resveratrolo è in evoluzione e in continuo affinamento". ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA