

## SUBSÍDIOS PARA PROJETO DE LEI

# “O VINHO COMO ALIMENTO SAUDÁVEL”

PDADOS INICIAIS PARA SUSTENTAR PROPOSTA DE ALTERAÇÃO DA LEGISLAÇÃO VINÍCOLA BRASILEIRA E PARA CLASSIFICAR O SUCO DE UVA COMO ALIMENTO PARA A CESTA BÁSICA

Considerar o vinho como alimento ainda surpreende as pessoas no Brasil. Essa surpresa é determinada, possivelmente, pelo fato de não termos ainda o hábito de tomar vinho às refeições – exceto em algumas regiões específicas, como a Serra Gaúcha – e pelo passado recente do Brasil como produtor de vinhos em larga escala, que é pouco superior a cem anos. Em nações européias, onde o vinho consta da dieta alimentar de seus habitantes há milênios, suas qualidades são reconhecidas e culturalmente aceitas pela população.

É cientificamente comprovado que o vinho aporta, para o

organismo humano uma série de substâncias, que auxiliam e ajudam a sustentar o organismo, como vitaminas e minerais.

Este é o embasamento para um projeto de lei a ser enviado para o Congresso Nacional para que a legislação brasileira reconheça o valor alimentício do vinho. A minuta inicial desse anteprojeto está em processo de finalização no Gabinete do Deputado Estadual Estilac Xavier, que encampou a minha idéia nesse sentido.

Na seqüência, no mês de agosto, será apresentado em Seminário que se realizará em Bento Gonçalves para dali sair o texto final do projeto. Uma vez

elaborado, ele será encaminhado por Brasília – uma vez que se trata de legislação federal – pelo deputado Paulo Pimenta com o apoio, acreditamos, da bancada gaúcha de parlamentares e senadores e também por parlamentares de outras regiões vinícolas do País.

Os reflexos sociais, econômicos e culturais de uma alteração dessa natureza são relevantes, em especial para as regiões produtoras do País, especialmente o Vale do São Francisco, no Nordeste e o Rio Grande do Sul e suas sub-regiões vinícolas da Serra, Fronteira Oeste, Central, Campanha, Alto Uruguai e Planalto Médio.

## O que é vinho e o que é alimento

Para que a legislação vinícola brasileira considere o vinho como alimento é necessário ver se ele encaixa nesta categoria. Portanto, inicialmente, deve-se definir vinho e alimento.

### O QUE É VINHO

Vinho é o produto obtido na fermentação da uva esmagada. No seu aspecto mais simples isso basta e qualquer um pode fabricar o seu vinho. Num aspecto mais sofisticado, aplicam-se leveduras e controla-se a fermentação para obter um vinho de qualidade e em grandes quantidades. Para tanto é essencial o conhecimento técnico de especialistas, os enólogos.

### O QUE É ALIMENTO

Nesse aspecto a definição de alimento mais costumeiramente aceita é aquela que diz: “Alimento é toda substância, ou mistura de substâncias, sólida, líquida, pastosa ou sob qualquer outra forma adequada, natural ou transformada, que por suas características, apli-

cações, componentes e estado de conservação, servem, quando ingeridos pelo organismo humano para: a nutrição humana; como produtos dietéticos para alimentação especial; formação, manutenção e desenvolvimento do organismo humano”.

O professor Jose Miguel Ascar, da Unisinos, utiliza esta mesma definição (resumida) em seu trabalho: “*Bromatologia – Aspectos Bromatológicos e legais*”.

**“ Alimento é toda substância que contribui para a formação, manutenção e desenvolvimento do organismo humano”.**

## O vinho é um complemento alimentar

Ninguém afirma que o vinho é um alimento completo. De resto, poucas substâncias, talvez até mesmo nenhuma, em si mesma é um alimento completo. Há que se ingerir uma série de alimentos para que esta soma de diversos complementos alimentares, aporem o total de elementos que o organismo necessita. Alguns alimentos aportam mais proteínas, outros mais glicídios, outros mais minerais, e assim por diante.

O consumo moderado e regular do vinho ajuda a estabelecer uma dieta saudável para o organismo

## As vitaminas do vinho

Das pouco mais de vinte vitaminas conhecidas, o vinho aporta 10 delas. Abaixo uma tabela esquemática

Vitamina	Para que serve
Vitamina B1, Tiamina	Intervém no metabolismo glucídico e na transmissão do influxo nervoso.
Vitamina B2, Riboflavina	Entra na constituição de numerosas enzimas que participam na eliminação do álcool dentro do nosso organismo. Naturalmente é mais presente no mosto, mas as leveduras adicionadas ao vinho sintetizam a vitamina, tornando-o mais enriquecido que o mosto.
Vitamina B6 - Piridoxina	A demanda diária é de 5mg per capita. O vinho supre um décimo dessa necessidade. Presente também em alimentação rica em proteína.
Vitamina B12	Essencial na maturação dos glóbulos vermelhos, é um fator anti-anêmico.
Vitamina H, Biotina	Sua carência ocasiona perturbação cutânea. A necessidade diária, através da alimentação, é de 10 mg por dia. O vinho contém 2mg por litro.
Vitamina PP	Sua carência produz a pelagra, que se manifesta com perturbações cutâneas, digestivas e psíquicas. Intervém na constituição das co-enzimas I e II, indispensáveis na reação da oxidação celular.
Ácido Pantotênico	Exerce ação favorável no funcionamento hepático e intestinal. Participa do fenômeno de acetilação do metabolismo.
Ácido Fólico ou Pterol-glutâmico, Vitamina Bc	Intervém na formação do sangue.
Mesoinositol e Colina	Essas duas substâncias participam na síntese de certos lipídios no nosso organismo. Exercem um papel protetor do fígado.

*Fonte: Professor Takuo Hashizume – Diretor do Instituto de Tecnologia de Alimentos do Brasil*

### O vinho é um alimento saudável

“O uso moderado do vinho traz uma série de benefícios físicos e sociais”, garante Archie Brodsky, professor da Faculdade de Medicina de Harvard, Estados Unidos.

A principal condição para que o vinho traga benefícios para a saúde é que ele seja tomado de forma moderada (entre cinco e sete cálices por semana) e junto com a alimentação, pois potencializa as

substâncias que estão contidas nos alimentos.

O professor Takuo Hashizume cita pesquisa realizada pelo professor Portmann, com relação a II Guerra Mundial. O professor Portmann comprovou que a saúde pública nas regiões vinícolas era melhor que nas regiões que não consumiam vinho. Certas carências vitamínicas haviam sido evitadas graças ao consumo do vinho.

**A quantidade entre 5 e 7 cálices por semana, regularmente e durante as refeições é indicada para gerar reflexos favoráveis à saúde**

## Os aportes minerais do vinho ao organismo

Assim como os demais alimentos, que suplementam o organismo humano com minerais, o vinho também aporta diversos deles.

Cálcio	O vinho tem grande quantidade de cálcio, o mineral mais abundante do corpo humano. Importante para a formação e a sanidade dos ossos e dentes. Embora o corpo só absorva 30% do cálcio ingerido pelas pessoas é importante também para o sangue, regulação do coração, transmissão nervosa funcionamento dos músculos.
Enxofre	Presente na forma de sulfato encontra-se em quase todos os tipos de vinho. Protege o fígado, funcionando como um filtro preventivo contra microorganismos danosos à saúde e contra venenos orgânicos.
Ferro	A deficiência de ferro no organismo produz anemia, que está associada à fadiga, perda de apetite, pele pálida e dificuldade na respiração. O vinho é uma excelente fonte de ferro. Quarenta por cento da necessidade diária de ferro é encontrada em meia-garrafa de vinho.
Potássio	O potássio é importante para as células nervosas que controlam as contrações musculares e como estimulante dos rins. Meia-garrafa de vinho aporta 1/5 da necessidade diária de potássio. A sua deficiência produz fraqueza muscular, taquicardia e batimento irregular do coração, além de problemas nervosos.
Sódio	A função primária do sódio é atuar junto com o cloro para regular a acidez dos fluídos corpóreos. Deficiência em sódio causa desidratação, fraqueza, desmaio e confusão mental; em excesso produz edemas, hipertensão e eventual dano renal.
Fósforo	Acelera o metabolismo do oxigênio no corpo e tem influência no balanço entre a gordura e o açúcar no sangue, essencial para as contrações musculares.
Iodo	Aumenta a produção de hormônios.
Flúor	Essencial na formação de tecidos ósseos e dentários.
Taninos	Tem função bactericida e antiviral.

Fonte: Leake C.D e Silverman M. em *A medicina Clínica e as bebidas – Publicações Médicas, Chicago 1966*

### O vinho provoca cirrose?

Nas doses moderadas e durante a alimentação, não. “*O consumo médio necessário ao desenvolvimento da cirrose é estimado com o consumo regular de 80 g de etanol por dia durante 20 anos seguidos. Isto significa 1 garrafa e 1/3 de vinho/dia*”. (Tratado de Medicina Interna – Cecil - 21ª edição 2000 Hepatopatia alcoólica, cirrose e suas principais seqüelas, por Scott L. Friedman, professor de Medicina e Diretor de Pesquisas Sobre Doenças Hepáticas do Mount Sinai Schoof of Medicine, Nova Iorque.)

Além do mais, a cirrose não é provocada somente pela ingestão de álcool. Altos percentuais de cirrose são causados pelos vírus das hepatites B e CE.

## O Paradoxo Francês

A literatura médica conven-  
cionou chamar de Paradoxo  
Francês o fato de que países  
com uma dieta de alto  
consumo de queijo, gordura e  
molhos amanteigados tem  
uma taxa menor de doenças  
do coração que outros países

que tem uma alimentação sem  
estes componentes. A expli-  
cação estaria no consumo do  
vinho tinto que contem anti-  
oxidantes (conhecidos como  
polifenóis) incluindo um  
chamado resveratrol, que eleva  
o bom colesterol (HDL).

Segundo as últimas pes-  
quisas o consumo regular e  
moderado do vinho inibe a pro-  
dução da Endotelina, uma  
substância que endurece as ar-  
térias. (Pesquisas efetuadas  
por de E. Frankel, A. Water-  
house e E. Kinsela)

## Qualidades medicinais do vinho

De acordo com o pro-fessor  
J. Masquelier (em “A Vinha –  
Planta Medicinal”) o vinho  
contém antocianos, presentes  
nos polifenóis, e estes com-  
provam, a cada nova pesquisa,  
suas qualidades medicinais.

Segundo pesquisa es-  
quemática do professor Mas-  
quelier, o vinho, por esse mo-  
tivo, tem efeitos benéficos na  
proteção vascular, como fator  
anticancerígeno, fator antihis-  
tamínico, antiinflamatório, re-  
dutor de radicais livres, pro-  
teção contra as radiações ioni-  
zantes, agente anticárie, entre  
outros.

Uma das primeiras reco-  
mendações do uso medicinal  
do vinho se encontra em  
papiros egípcios datados de  
1.500 AC e que relatam o uso  
do vinho como tratamento  
contra asma, constipação, epi-  
lepsia, indigestão, icterícia e  
contra a depressão.

Hipócrates, o grego consi-  
derado o Pai da Medicina (460-  
370 AC) e em nome do qual os  
médicos de todo o mundo  
prometem seguir em sua con-  
duta ética, comenta as quali-  
dades medicinais do vinho em  
sua História da Medicina e o  
recomenda para o tratamento

da caquexia (desnutrição),  
purgativo, como antitérmico,  
antiséptico e também contra a  
depressão.

**Os benefícios  
medicinais do vinho  
estão descritos em  
papiros egípcios e  
são recomendados  
por Hipócrates,  
o Pai da Medicina**

## O vinho é benéfico ao coração e ao bom colesterol

Um campo de pesquisa e  
estudo está se destacando  
atualmente: sobre o bom co-  
lesterol e a prevenção de doen-  
ças do coração. As pesquisas  
se baseiam na existência do  
resveratrol ou 3, 5, 4 trihidroxi-  
trans-estibeleno. Os vinhos  
tintos possuem concentrações  
relativamente elevadas de  
resveratrol.

O resveratrol faz parte de  
um conjunto de compostos  
chamados de fitoalexinas,

produzido pela uva para  
proteger-se de fungos ou  
radiação ultravioleta.

“A atividade antioxidante do  
resveratrol já foi comprovada,  
protegendo as células e impe-  
dindo a oxidação dos ácidos gra-  
xos presentes nos triacilgli-  
cerídeos associados às lipo-  
proteínas de baixa densidade  
(LDL do inglês low density  
lipoprotein), o colesterol ruim,  
reduzindo a ocorrência de dis-  
túrbios cardiovasculares. O

consumo moderado de vinho  
tinto é capaz de induzir a  
hipoagregação plaquetária e  
aumentar a concentração de  
HDL (high density lipoprotein, o  
bom colesterol).”

(As informações são dos  
pesquisadores Renata dos  
Passos, curso de pós-gradua-  
ção em Biotecnologia da UFSC;  
Miguel Soriano Caro, Departa-  
mento de Química da UFSC; e  
Marcelo Maraschin, Departa-  
mento de Fitotecnia da UFSC)

## Outros benefícios do vinho para a saúde

**Reduz o risco de desenvolver  
doença vascular**

Os dados de 13 estudos  
relativos ao consumo moderado  
do vinho e o risco vascular  
foram agrupados pela médica  
L. Iacoviello, do Consorzio  
Mario Negri Sud, Santa Maria

Imbaro, Itália. Os estudos com  
201.307 participantes, mostra-  
ram que, comparados a quem  
não bebiam, aqueles que bebiam  
vinho tinham redução significativa  
do risco de doença vascular. *Os  
resultados foram publicados no  
Circulation – Journal of the  
American Heart Association.*

Consumir até 150 ml (um cálice)  
de vinho por dia ligou-se a uma  
redução significativa do risco  
vascular, informa a conclusão  
da pesquisa. A doutora Iacoviello e seus colegas su-  
gerem, na publicação, que os  
abstêmios devem ser infor-  
mados de que, na ausência de

contraindicações e no contexto de alimentação e estilo de vida saudáveis, o consumo leve e moderado de vinho contribui para uma saúde melhor. As pessoas que já são consumidoras leves a moderadas de vinho devem ser incentivadas a continuar.

### **Diminui risco coronariano em quem tem Diabetes 2**

Um estudo veio revelar que o consumo moderado de vinho pode prevenir o risco coronário em doentes com diabetes tipo 2. Segundo o *Journal of The American College of Cardiology*, os diabéticos tipo 2 que bebam um a dois copos por dia têm menores risco de sofrer doença coronária, a principal causa de mortalidade das pessoas com esta doença.

Investigadores do Harvard School of Public Health chegaram a esta conclusão após terem acompanhado de perto durante 11 anos 2.500 doentes diabéticos. Os autores do estudo constataram que o perigo de sofrer afecções coronárias diminuía com o consumo moderado de álcool. Beber moderadamente durante as refeições pode ser benéfico para os diabéticos do tipo 2. O estudo é de dezembro de 2001.

### **Úlcera do estômago**

Estudo realizado pela Universidade de Belfast, com 10.500 pessoas, demonstra que os consumidores de 3 a 6 cálices de vinho por semana, tem o risco de contrair úlcera do estômago reduzido em 17% em relação aos que não bebem vinho. Segundo o Estudo isso decorre devido à

estimulação da produção do suco gástrico e a destruição da bactéria responsável pela úlcera. Dados de maio de 2003.

### **Redução de ACVs**

Segundo um estudo de A L Klatsky incidindo sobre 129 000 pessoas, seguidas durante seis anos, o risco de acidente vascular cerebral é diminuído de 30% para os consumidores de copo de vinho por dia e de 20% para os consumidores de um a dois copos de vinho por dia. Mas o risco aumenta em 90% para consumos superiores a seis copos por dia.

Em Klatsky AL & Friedman GD - Is alcohol good for your health? – New England, EUA. Os dados são de fevereiro de 2003.

### **Doença de Alzheimer**

Médicos e cientistas, reunidos em Santiago do Chile, para debater a relação entre vinho e saúde disseram que os consumidores moderados de vinho (um a dois cálices por dia) estão menos sujeitos que os abstêmios ou consumidores exagerados de sofrer um acidente cardíovascular e a Doença de Alzheimer.

A explicação, segundo os biólogos, bioquímicos e biofísicos presentes ao encontro, no entanto, não foram capazes de reproduzir esse efeito sem o vinho. A informação é de novembro de 2002.

### **Trabalho de doutores da PUC do Rio Grande do Sul**

Os doutores André A. Souto, Ivana B. Mânica da Cruz, Manuel Carneiro, Marcus

Seferin e Emílio H. Moriguchi da Faculdade de Química e do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS de Porto Alegre apresentaram um trabalho resumindo estudos publicados a nível mundial. Destacam neste trabalho o fato de que as investigações mais recentes comprovam os benefícios do consumo moderado do vinho no que diz respeito às doenças cardiovasculares, à quimioprevenção de vários tipos de câncer e mesmo a doenças hepáticas e senilidade. Descrevem ainda os seguintes resultados: Estudos epidemiológicos: Na Finlândia, um estudo realizado desde 1992 a 1998 comprovou que o consumo moderado de vinho parece estar relacionado com uma boa expectativa de vida. Na Dinamarca se chegou a mesma conclusão através de estudo envolvendo 49.763 homens e mulheres na faixa etária entre 50 e 64 anos.

Ainda na Dinamarca, estudo realizado durante 16 anos, envolvendo 13.329 homens e mulheres na faixa etária de 45 a 58 anos, sugere que o vinho contém compostos aos quais se podem atribuir efeitos protetores contra o derrame cerebral. Recente estudo feito em Melbourne, na Austrália, demonstrou o mesmo efeito. Estudos, na França, realizados em 1997, já demonstrara, a associação entre consumo moderado e freqüente de vinho e prevenção de doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer e a demência.

## **INFORMAÇÕES**

**José Manosso** é jornalista e de 1980 a 1986 foi colunista de vinhos do Jornal Zero Hora e participou de degustações e lançamentos de vinhos gaúchos, tendo sido jurado da revista Playboy para vinhos brancos, tintos e champanhas. Viajou em 82 para a região de Bordeaux a convite do Governo Francês para conhecer a região que produz alguns dos melhores vinhos tintos do mundo. Entre 1975 e 1977 residiu em Lyon, na França. 51 9955.5270 – [rmanosso@terra.com.br](mailto:rmanosso@terra.com.br)