



OS BENEFÍCIOS DO VINHO NO COMBATE AOS EFEITOS DO SEDENTARISMO

Fernanda Faria Mendonça¹, Stephany Cristine Santos Camilo²

¹UFMG/Departamento de Engenharia Química/Escola de Engenharia, fefaria-20@ufmg.br

²UFMG/Departamento de Fisioterapia/EEFFTO, stecamilo@ufmg.br

Resumo: O vinho é obtido da fermentação da uva e tem como um dos componentes os fenóis – que são importantes para conservar a bebida e também trazem benefícios ao organismo humano. O resveratrol é o principal deles e muito se tem estudado a respeito da sua importância para a saúde. O objetivo deste estudo foi entender como o vinho auxilia no combate aos efeitos do sedentarismo com base nos trabalhos de Narciso *et al.* (2018) e Prado e Caetano (2013). Além disso, procurou-se compreender se existe uma dose adequada de consumo.

Palavras-chave: Vinho, saúde, sedentarismo, resveratrol.

1. Introdução

O vinho é uma bebida produzida pela fermentação alcoólica do mosto da uva, cujo teor alcoólico mínimo é de 8,5% v/v (DALL'AGNOL e RIZZON, 2007). Estudos comprovam que, quando consumido em quantidade moderada, o vinho é capaz de contribuir para a saúde do organismo humano, aumentando a qualidade e o tempo de vida.

Um exemplo disso são os franceses. Apesar de muitos deles terem maus hábitos, como sedentarismo e tabagismo, em seus estudos, Zagonel *et al.* (2018) observaram que essa população possui baixos índices de doenças coronárias devido ao consumo regular de vinho. Após desenvolverem pesquisas, foi constatado que os polifenóis são os responsáveis pelos benefícios do vinho à saúde.

Diante desse contexto, o trabalho foi desenvolvido de modo a investigar a relação entre o consumo de vinho e o sedentarismo; ou seja, quais benefícios a bebida traz àqueles que consomem regularmente o mosto de uva fermentado. Para isso, foram levantados dados da literatura e os estudos que servirão de base para a presente discussão são os de Narciso *et al.* (2018) e Prado e Caetano (2013). Além disso, procurou-se compreender também se existe



uma dose adequada para o consumo de vinho de modo a garantir os benefícios para o organismo humano.

2. Discussão

2.1 A Produção de vinho

A vinificação é realizada em diversas etapas, nas quais são aplicadas técnicas e procedimentos necessários para se obter a bebida pela fermentação alcoólica do mosto simples de uvas (DALL'AGNOL e RIZZON, 2007). No entanto, é necessário ressaltar que o processo é feito de acordo com o produto que se deseja obter, pois existem especificidades na produção de cada tipo de vinho.

Na primeira fase, chamada de esmagamento, tem-se o rompimento da película da uva, liberando a polpa da baga e o início do que será a fermentação alcoólica. Em seguida, faz-se a sulfitação do mosto, dada pela adição de ácido sulfuroso para evitar a proliferação de microrganismos responsáveis pela oxidação do vinho (o que causa aumento da acidez na bebida). A terceira etapa é a chaptalização, que é a correção do teor de açúcar do mosto para que o vinho alcance a graduação alcoólica mínima estabelecida por lei (DALL'AGNOL e RIZZON, 2007). Enfim, chega-se à fermentação, marcada pela alta atividade das leveduras, que são responsáveis por transformar os açúcares de mosto (frutose e glicose) em álcool etílico e gás carbônico.

Na quinta etapa, segundo Rizzon e Dall'Agnol (2007), ocorre a maceração, que é o período em que o mosto fica em contato com a película e a semente da uva. É nessa etapa que os compostos da película passam para o mosto, atribuindo a cor característica (antocianinas) e estrutura (taninos, minerais, fenóis, substâncias nitrogenadas e polissacarídeos) ao vinho.

A quantidade desses compostos que passam para o mosto é dada pelo tempo de maceração, temperatura de fermentação e homogeneização feitas. Ao final, é feita a descuba, que se refere à separação do mosto do restante da parte sólida, e a filtração, que além de



clarificar o vinho, assegura a estabilidade físico-química e microbiológica.

2.2 Componentes da bebida

As principais substâncias que constituem o vinho são os açúcares, álcoois, ácidos orgânicos, pectinas, gomas e mucilagens, compostos fenólicos, pigmentos, substâncias nitrogenadas, vitaminas sais e anidrido (DALL'AGNOL e RIZZON, 2007).

Os fenóis são muito importantes, uma vez que conferem grande parte do sabor e a coloração característica. Eles são responsáveis, inclusive, pela diferenciação do gosto do vinho branco e tinto. Além disso, atuam também protegendo o vinho de microorganismos e radiação solar (DAS *et al.*, 2007). Entre os fenóis, o resveratrol é o mais relevante, pois tem ações benéficas ao organismo humano. Ele age como inibidor de agregação plaquetária, tem ação anti-inflamatória, regula o metabolismo lipoproteico e age como quimiopreventivo, entre outros benefícios (SAUTTER *et al.*, 2005). Estão em maior quantidade nos vinhos tintos, devido ao maior contato com a casca, se comparado aos vinhos branco e rosado.

2.3 O vinho no combate aos efeitos do sedentarismo

Diversas pesquisas já comprovaram os benefícios que o vinho traz à saúde de quem o consome, e inclusive, sua ingestão é recomendada no dia a dia (SOUZA, 2006). Entre a atuação benéfica do vinho, muito se tem estudado a respeito da redução de efeitos negativos do sedentarismo, o qual é caracterizado como um dos maiores males da sociedade contemporânea.

O exercício físico exaustivo ocasiona um desequilíbrio intracelular levando a um maior consumo de oxigênio. Esse estresse, decorrente do esforço físico, pode causar danos como lesões musculares, inflamações e dores (NARCISO *et al.*, 2018). O uso de antioxidantes como a vitamina C e E, coenzima Q10, ácido úrico, dentre outros, geralmente são usados na prevenção de estresse oxidativo gerado pelo exercício físico, podendo estes minimizar ou cessar danos plasmáticos e musculares induzidos pela atividade física.



Além das substâncias citadas, tem-se em destaque o resveratrol (RV), que é encontrado nas uvas e conseqüentemente nos vinhos. Ele é capaz de promover, com sua ação que também é antioxidante, proteção contra doenças metabólicas (SAUTTER, 2003). Dessa forma, estudos apontam que o RV aumenta a atividade das enzimas antioxidantes, evitando danos de células do músculo esquelético durante o exercício.

Em estudos com ratos sedentários, Narciso *et al.* (2018) mostraram que, quando submetidos a esforços físicos, houve um aumento da ureia e diminuição da glicose plasmática, o que levou a sinais de lesões musculares nos animais. Por outro lado, os ratos que foram tratados com RV, submetidos aos mesmos esforços, apresentaram menores concentrações de TBARS (produto da oxidação lipídica) e um aumento da capacidade antioxidante no plasma, o que significa um menor risco de lesão durante a atividade física.

2.4 Quantidade recomendada de vinho

Prado e Caetano (2013) afirmam que “a proporção das diferentes classes de compostos no vinho depende de muitos fatores, como a idade do vinho, a variedade da uva (vermelha ou branca), o tipo de extração, inclusão ou eliminação de partes específicas como casca, polpa ou sementes, na etapa anterior à fermentação, se houve ou não aquecimento das cascas, processo de vinificação (temperatura e tempo de maturação), e envelhecimento”. Além disso, é importante ressaltar que períodos de fermentação mais longos proporcionam a obtenção de maiores níveis de polifenóis.

De modo geral, tem-se que 30 g de álcool por dia é o máximo que um homem pode consumir e, para as mulheres, recomenda-se até 15 g por dia (PRADO e CAETANO, 2013). A menor quantidade recomendada às mulheres deve-se à estrutura biológica: uma vez que elas costumam ter menor massa corpórea, há menos enzimas que metabolizam (eliminam) o álcool.

Outro ponto é a recomendação do consumo de vinho durante a ingestão alimentar, pois há na bebida um ácido orgânico que estimula a vesícula biliar a descarregar uma quantidade





maior de bile no início do intestino delgado, melhorando e aumentando a digestão de gordura.

Além disso, o alimento retarda a absorção do álcool, fazendo com que os níveis de álcool no sangue sejam mínimos comparado à ingestão com o estômago vazio (PRADO e CAETANO, 2013). Com isso, quando a refeição é feita devagar, o consumo de álcool pode ser estendido por uma hora ou mais, dando ao organismo as chances de metabolizar o vinho em proporções satisfatórias.

3. Considerações finais

Com o presente trabalho, foi possível expor os diversos benefícios do vinho para a saúde humana. Em especial, no que se refere ao sedentarismo, notou-se que a bebida auxilia na minimização do estresse oxidativo dado pela atividade física. Com isso, também foi possível compreender o “paradoxo francês” existente devido aos maus hábitos *versus* o baixo índice de doenças coronárias. Do ponto de vista da dose recomendada, observou-se que os estudiosos aconselham o consumo de 30 g e 15 g para homem e mulher, respectivamente. Além disso, viu-se também que o corpo se beneficia mais da bebida quando consumida junto com ingestão de alimentos. Sendo assim, diante do exposto, cumpriu-se o objetivo deste trabalho.

Referências bibliográficas

DALL’AGNOL, I.; RIZZON, L. A. Vinho tinto. **Coleção Agroindústria Familiar**. Brasília: Embrapa, 2007. Cap. 1, p. 25-44.

DAS, S.; SANTANI, D. D.; DHALLA, N. S. Experimental evidence for the cardioprotective effects of red wine. **Experimental Clinical Cardiology**, v. 12, n. 1, 2007.

NARCISO, L. G.; ALMEIDA, B. F. M.; BOSCO, A. M.; PEREIRA, P. P.; VENDRAME, K.E.; LOUZADA, M. J. Q.; CIARLINI, P. C. Resveratrol atenua o estresse oxidativo e a lesão



muscular de ratos sedentários submetidos ao exercício físico. **Arq. Bras. Med. Vet. Zootec.**, v. 70, n. 3, p. 850-856, 2018.

PRADO, M. A. K.; CAETANO, M. H. Os efeitos do consumo do vinho na saúde humana. **Revista Científica Unilago**, 2013.

SAUTTER, C. K. **Avaliação da presença de resveratrol em suco de uva**. 2003. 93f. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) – Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria.

SOUZA, G. Gl. A uva roxa, *Vitis vinífera* L. (Vitaceae) – seus sucos e vinhos na prevenção de doenças vasculares. **Revista Natureza**, v. 4, n. 2, p. 80-86, 2006.

ZAGONEL, J.T.; OGLIARI, N.F.; GEMELI, A.A. Uma breve revisão sobre os benefícios e malefícios da ingestão de vinho. **Rev. Evidência**, v. 18, n. 12, p. 117-130, jul/dez 2018.