



del prof. A. M. Del Re

# Verità E MITI... DA SFATARE?

**A**nche oggi parlerò di bevande alcoliche.

Il mese scorso ho parlato di una bufala che circola intorno agli effetti della birra sui bevitori, effetti visibili solo nei forti bevitori abituali. Oggi parlerò di altre due bufale sugli alcolici, che riguar-

dano più il vino che la birra.

Sono la 'verità francese' e la 'verità sul resveratrolo'. Sono strettamente imparentate fra di loro, tanto che possiamo dire che la seconda è figlia della prima.

Entrambe nascono dalla **grande abilità dei francesi** nel magnificare e vendere i

loro prodotti.

Per rispetto della genealogia, comincio dalla 'verità francese'.

Sappiamo che nutrizionisti di tutto il mondo hanno studiato l'alimentazione mediterranea per almeno 30 anni e che la studiano ancora, confrontandola con

gli altri stili alimentari comuni nei paesi civilizzati, stili che sono molto diversi tra loro. Sono stati raccolti milioni e milioni di dati analizzando la dieta e le malattie di un milione e mezzo di persone. Gli scienziati sono arrivati alla conclusione che la 'Dieta Mediterranea' definita scientificamente è la migliore del mondo perché protegge dall'obesità, dal diabete di tipo II, dai problemi cardiaci e circolatori e da alcune forme degenerative come alcuni tipi di cancro e l'Alzheimer; migliora l'efficienza sessuale di uomini e donne; allunga la vita. Questo per tutti, in Grecia come in Giappone, bianchi e neri, giovani e vecchi, sportivi e sedentari.

C'è un'eccezione: i Francesi. Secondo i ricercatori francesi, in Francia le malattie che ho elencato sopra sono meno comuni che negli altri paesi mediterranei mentre la dieta non è mediterranea: si mangia molta, **moltissima carne e molti formaggi**.

Allora: se questo è vero o è sbagliata la teoria della dieta mediterranea o sono sbagliati i dati francesi; possono essere inesatte le notizie sulle malattie dei Francesi o ingannevoli le informazioni sulla dieta.

Dato che i Francesi sono molto sicuri di sé e dei loro prodotti, hanno sempre sostenuto che quello che dicono è del tutto vero e che nella loro dieta è presente qualcosa che la rende salutare e migliore

addirittura della dieta mediterranea.

Che cosa? Vediamo di indovinare: qual è il prodotto alimentare che la Francia esporta di più? Ma il vino, lo sanno tutti. Qual è secondo i Francesi l'alimento che fa bene alla salute? Ma il vino, ovvio!

Sono andati a cercare nel vino quali sostanze chimiche si possono trovare. In tutti i prodotti naturali ce ne sono a centinaia o migliaia. Nei vini, ad esempio, ci sono decine di coloranti naturali e di tannini senza colore, per non parlare degli aromi.

I ricercatori hanno fissato l'attenzione su un prodotto minore, presente nel vino rosso in quantità piccole ma maggiori che negli altri alimenti: **il resveratrolo**.

E qui comincia la verità del resveratrolo. Gli analisti francesi hanno cominciato a fare analisi di resveratrolo nei vini e hanno visto che è presente, soprattutto nel vino rosso, mentre negli *champagne* ce n'è proprio poco: ma non si può aver tutto a questo mondo!

Dopodiché altri scienziati hanno provato sugli animali gli effetti del resveratrolo e hanno cominciato a pubblicare lavori su lavori che dimostravano le straordinarie virtù del resveratrolo.

Ecco spiegato perché la verità francese non è una bufala perché ha una spiegazione logica nel largo consumo di vino rosso che fanno i Francesi.

A questo punto le industrie farmaceutiche e i produttori di additivi alimentari hanno cominciato a pagare Università e centri di ricerca perché lavorassero sul resveratrolo e dimostrassero anche loro che il resveratrolo delle loro pillole fa bene come il vino e anche meglio.

Le liti sono ancora in corso, ma sembra proprio che i dati sull'attività del resveratrolo siano stati 'aggiustati'. Un vero salasso da miliardi di dollari americani e di euro francesi.

Ma se è falso che il resveratrolo fa bene alla salute, come si spiega la verità francese?

Cosa è successo? Che i Francesi, da astuti venditori, hanno confrontato la dieta media della Francia con lo stato di salute della **Provenza**, che è una regione a clima e alimentazione di tipo mediterraneo. Oddio, c'erano anche altri dati, ma non bastavano a modificare i risultati.

Adesso risulta che le affezioni cardiache, il diabete e tutto il resto siano molto comuni nel Centro e nel Nord della Francia, mentre si avvicinano alle medie italiane,



# Resveratrolo

IL SEGRETO DEI FRANCESI?

spagnole eccetera nel Sud, in Provenza. In Provenza, come ho detto sopra, è mediterranea non solo la salute ma anche la dieta.

Questa è una conferma indiretta del fatto ormai pacifico che la dieta mediterranea è la migliore per tutti, compresi i Francesi.

E il vino? Bene, il vino rosso fa bene alla salute se bevuto in quantità moderate: da mezzo bicchiere al giorno a un bicchiere a pasto, che è 4 volte tanto ma per certuni è proprio poco. La quantità da bere dipende dall'attività fisica, dall'alimentazione, dalle bevute precedenti e dal DNA: impossibile generalizzare.

Del vino bianco non si sa. Non si può aver tutto a questo mondo, nemmeno saper tutto.

Resta il problema: perché fa bene il vino rosso?

Non si sa.

Punto.

Però è un fatto sicuro, tanto che i nutrizionisti, sia pur malvolentieri, includono il vino nella dieta mediterranea.

## LA DIETA MEDITERRANEA È VERAMENTE LA MIGLIORE DEL MONDO?



# DRAGO

*la fiamma del gas dolce come la legna*



## Vuoi guadagnare di più lavorando meno?

E' molto semplice, basta trasformare il tuo forno da legna a gas installando un bruciatore Drago, ti elenchiamo alcuni vantaggi:

quindi facilità di uso anche con personale poco esperto, che ha più tempo a disposizione per stendere le pizze e controllare le comande.

Aumenta notevolmente la capacità produttiva del tuo forno in quanto ti si libera lo spazio occupato dalle braci.

Il Drago è l'unico bruciatore che rimane nascosto alla vista dei curiosi perché non sporge dal piano di cottura, inoltre non si cuoce come gli altri bruciatori quando il forno viene chiuso.

La fiamma del Drago è molto luminosa e silenziosissima perché è senza ventilatore che è fonte di rumore e di frequente manutenzione, perciò la combustione avviene con il tiraggio naturale creato dal camino, esattamente come brucia la legna all'interno del forno.

All'occorrenza, inserendo lo specifico tappo di protezione, avrete la possibilità di cuocere le pizze bruciando la legna, come un normale forno tradizionale.

Migliaia di affezionati clienti ne testimoniano l'affidabilità, la pronta assistenza, ma in particolare vengono apprezzate le caratteristiche uniche di uniformità di cottura e risparmio energetico.

Drago è completamente automatico e velocizza la messa in temperatura del tuo forno, la combustione a premiscelazione totale creata dal sistema fuoco è soffusa molto irraggiante ad alto rendimento, tanto che ci riteniamo disponibili ad effettuare prove per confronti di consumo con qualsiasi marca e tipo di bruciatore in commercio.



DRAGO CONTROL

*“Liberati dalla schiavitù della legna, acquisti dello spazio, il rifornimento è automatico, non hai più fuliggine, non devi pulire il camino e non hai più cenere sulle pizze... ti sembra poco?”*

# DAL 1960 AVANZINI

www.avanzinibruciatori.it - info@avanzinibruciatori.it  
tel.: +39 0521 27 13 44

