

## **El vi com a aliment saludable dins de la dieta mediterrània**

A Catalunya, com a molts altres països del Mediterrani, el vi és una part important de la cultura i de la gastronomia, i la base de l'alimentació des de fa segles han estat els cereals, l'oli i el vi.

Molt més que un producte de l'"alta cuisine", el vi és considerat com a un instrument indispensable de l'agricultura, la tradició i el turisme a França, Itàlia, Espanya... A més a més, és un dels aliments reconeguts dins de la dieta mediterrània que, consumit amb moderació, aporta notables beneficis per a la salut. Descubrim com ens ajuda.

Està clarament demostrat que el consum abusiu d'alcohol és perjudicial per a la salut i pot causar malalties hepàtiques, tumorals, neurològiques i cardiovasculars. No obstant això, des de fa temps, se sap que el vi té propietats saludables i que el seu consum de forma moderada pot aportar beneficis a la salut i l'organisme.

Ja a la Grècia antiga utilitzaven el vi com a substància medicinal, igual que els metges i "farmacèutics" de l'Edat Mitjana que el feien servir com a component principal en nombrosos preparats medicinals.

A l'època medieval, la importància del vi ja era evident tant pel seu vincle amb la religió, heretat de les tradicions grecoromanes i judeocristianes, com també per raons de salut pública: beure vi era molt més segur i saludable que consumir aigua, perquè la presència d'alcohol feia quasi impossible que proliferessin les bacteries i infeccions.

El vi conté nutrients com vitamines, aminoàcids, minerals... Entre els components del vi existeixen unes substàncies que es caracteritzen per les seves propietats antioxidants, els polifenols. Els polifenols són unes molècules presents en els vegetals (en el raïm) que generen una acció protectora davant d'algunes malalties. Els diferents estudis que s'han dut a terme en aquests darrers anys han posat en evidència l'efecte beneficiós del consum moderat de vi negre per evitar riscos de patir, entre altres, malalties cardiovasculars, neurològiques i tumorals. A més a més, el vi pot ajudar a alleujar tensions emocionals i a prevenir malalties coronàries.

En definitiva, el vi és considerat oficialment com un aliment des que es va aprovar la Llei del Vi de 2003, que l'inclou com a un element més en la dieta mediterrània. Per tot això, es recomana acompanyar cada àpat (dinar i sopar) amb una copa de vi negre i gaudir dels seus beneficis socials, culturals, gastronòmics i saludables.

*Julien*