

O “Paradoxo Francês”: mitos e realidades sobre o vinho e seus efeitos benéficos na saúde

Será que pela análise de dados estatísticos em larga escala, podemos concluir que o consumo moderado de vinho pode ter efeitos benéficos para a saúde humana?

Introdução histórica

A ligação entre o consumo moderado de vinho, a cura de doenças e uma vida saudável é uma crença muito antiga. Mas será que é real?

O médico grego Hipócrates (460 a.C. – 377 a.C.), considerado o pai da Medicina, experimentou vários tipos de vinho para tratar doenças, acreditando que *“o vinho é apropriado para a humanidade, tanto para o corpo saudável quanto para o corpo doente”*.

Para demonstrar a hipotética relação entre vinho e saúde, começemos por recorrer a factos históricos. Um dos exemplos mais elucidativos vem de um hospital com uma adega anexa, que ainda hoje existe em Estrasburgo, uma cidade com dois mil anos de história (Alsácia Francesa).

Desde 1395 que o Hospital Civil de Estrasburgo tem uma estreita relação com a Adega dos Sanatórios (Figura 1), que fica na parte de baixo do mesmo: literalmente, um não existiria sem o outro. Conservam-se registos que demonstram que durante cerca de 600 anos, a maioria dos pacientes do hospital recorria ao vinho

para pagar as suas consultas médicas e outras despesas hospitalares. Este vinho era depois armazenado na referida adega, que também servia como fonte de “matéria-prima” para os tratamentos.

Quanto ao receituário, o espólio documental conta-nos alguns exemplos elucidativos. Uma garrafa de *Châteauneuf-du-Pape* seria a prescrição médica para o inchaço, enquanto uma garrafa de *Côtes de Provence*



Figura 1 – Adega dos Sanatórios (Estrasburgo), que fica na zona inferior do Hospital Civil da mesma cidade.

era usada para tratar a obesidade. Colesterol alto? Duas taças de *Bergerac*.

Para o herpes, era recomendado que os pacientes tomassem um banho de imersão com o adorável *Muscat de Frontignan*. Problemas de libido? Seis taças de *Saint-Amour* transformariam, na hora, o paciente num Don Juan. Curiosamente, duas jarras desse vinho também eram recomendadas para “problemas femininos”. As tentativas de estabelecer uma correlação, senão totalmente científica, pelo menos empírica, entre vinho e saúde sucederam-se ao longo dos séculos, quer pelo estudo de casos concretos, quer pelas tentativas de agregação dos dados disponíveis em tendências gerais.

A era dos estudos científicos

Em 28 de dezembro de 1994 deu-se um ponto de viragem: a edição desse dia do *The New York Times* publicou um artigo sobre os possíveis efeitos benéficos para a saúde do consumo moderado de vinho, que incluía um gráfico (Figura 2), em que no eixo dos XX estava representado o consumo médio de vinho e no eixo dos YY figurava a taxa de mortalidade causada por doenças cardíacas, num conjunto de 21 países.

Do ponto de vista estritamente matemático, pode dizer-se que dados estatísticos com duas variáveis (como é o caso da figura 2) podem alimentar suposições e preconceitos (*pré-conceitos*) de relações causa-efeito inexistentes ou, pelo menos, não demonstradas.

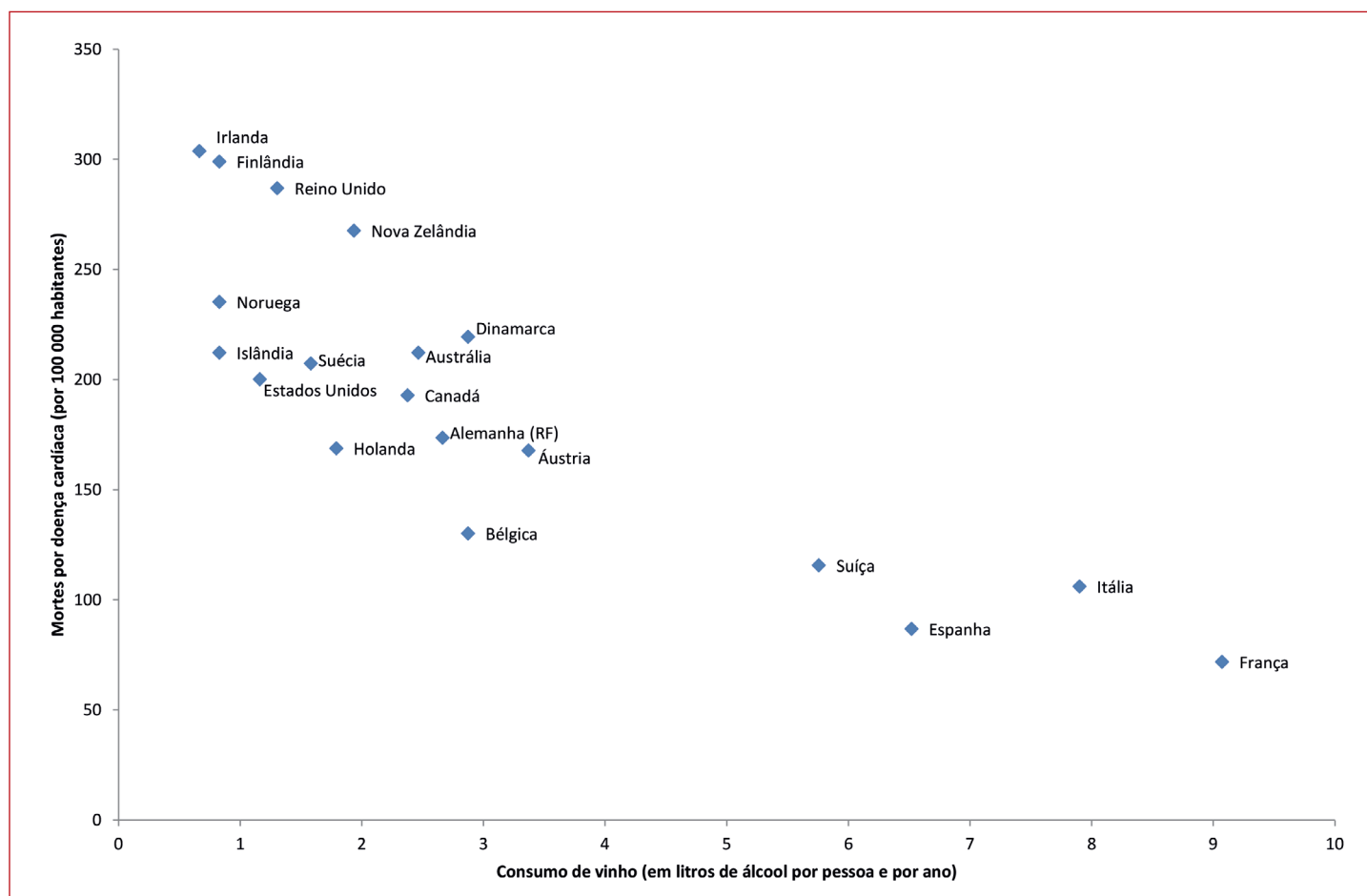


Figura 2 – Relação entre o número de mortes por doença cardíaca e o consumo médio de vinho em 21 países (Fonte: *The New York Times*, 28 de dezembro de 1994).

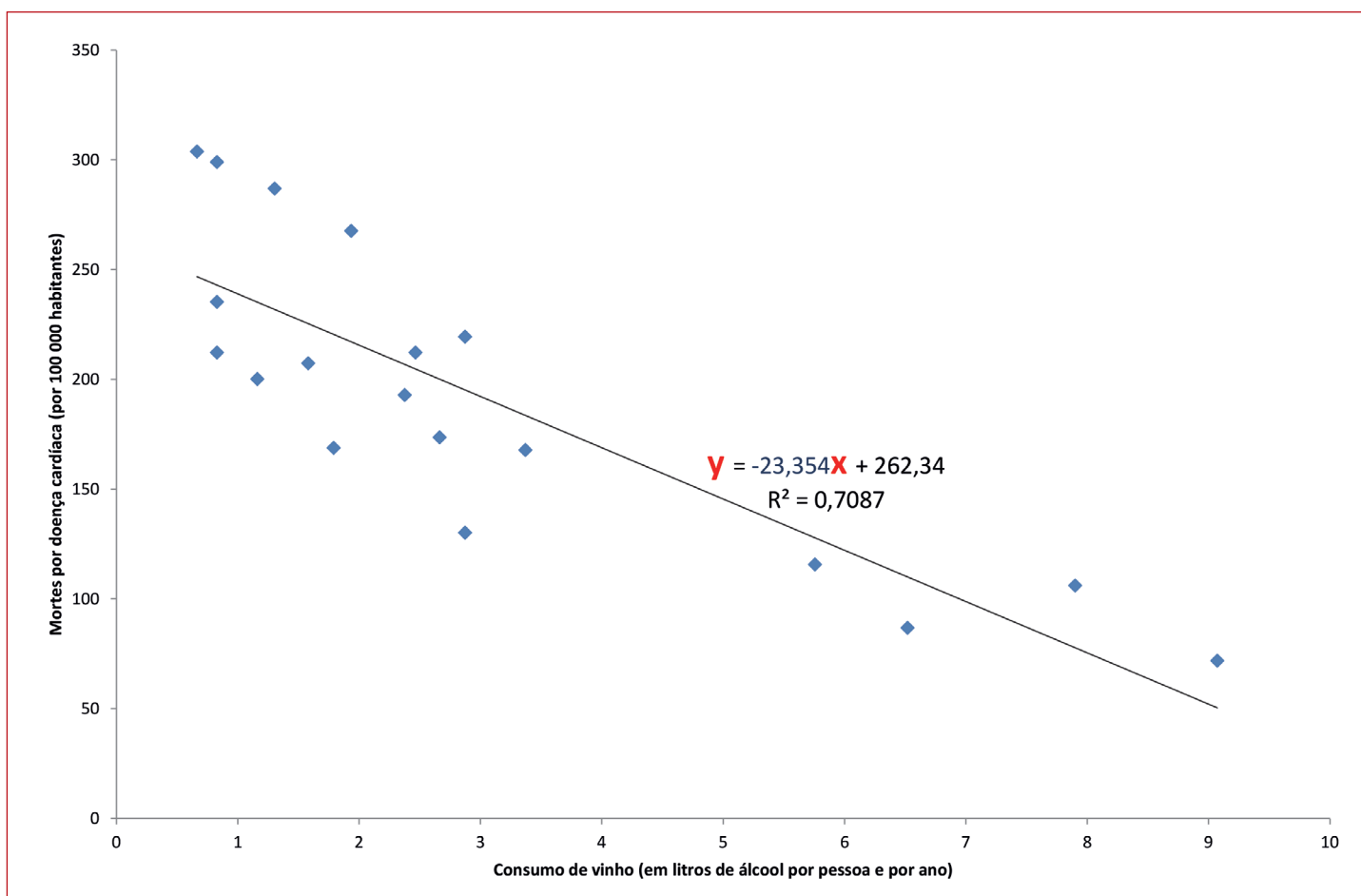


Figura 3 – Tentativa de validação estatística dos dados da figura 2, através do ajuste aos mesmos de uma reta de regressão linear pelo método dos mínimos quadrados.

Poderemos até fazer tentativas de validação desses *pré-conceitos*, pela procura de uma correlação estatística. Esta pode revelar-se pouco significativa, sendo necessária alguma imaginação para acreditar que, de facto, existe e é mesmo real. É o que se mostra na figura 3.

Se quisermos ser rigorosos, há que ter alguma precaução, pois na figura 2 estamos em presença de uma correlação simples entre duas variáveis, que neste caso concreto está a ser utilizada para descrever uma situação que, na verdade, é complexa. Na verdade, outras variáveis independentes (que também poderíamos colocar no eixo dos XX) podem afetar a taxa de mortalidade (representada no eixo dos YY). Exemplos: clima da re-

gião, a existência (ou não) de hábitos de vida saudável, a existência (ou não) de dieta mediterrânica. Pelo que a simples observação dos dados, como se apresentam na figura 3, é claramente insuficiente.

No entanto, é inegável que, pela observação das figuras 2 e 3, se verifica que os países que consomem mais vinho têm uma menor taxa de mortalidade por doenças cardíacas. Será uma ilusão?

Não é. O que se passa é que os gráficos das figuras 2 e 3 contam-nos uma história real. Esses gráficos *não* nos dizem que, se bebermos mais vinho (dentro do que é razoável, como é óbvio), teremos um menor risco de sofrer de doenças cardíacas. O que os gráficos efetiva-

mente nos dizem é que, num dado contexto histórico, se verificou que populações humanas (com os seus hábitos alimentares, hábitos de exercício físico, costumes, etc.), e habitando num dado clima, tiveram menos mortes por doença cardíaca, nos casos em que o consumo de vinho *per capita* era maior.

Os estudos que estiveram na base do artigo do *The New York Times* tinham sido publicados dois anos antes [1] na prestigiada revista científica *The Lancet*, por dois investigadores franceses do INSERM, o professor Serge Renaud e o médico cardiologista Michel de Lorgeril. Nesse artigo, esta questão tinha sido abordada de uma forma bastante criteriosa, tendo em conta outros fatores (como os referidos acima), e tendo os autores concluído que eram, de facto, esses fatores que, no seu conjunto, explicavam a correlação, e não apenas o consumo de vinho.

S. Renaud e M. Lorgeril apelidaram este fenómeno de *Paradoxo Francês* (*French Paradox*, na expressão original), pois de facto tratava-se, à primeira vista, de um paradoxo.

Polifenóis da uva e as doenças cardiovasculares: o que nos ensina o Paradoxo Francês?

Porque dizemos que é um paradoxo “à primeira vista”? Começamos por referir que os compostos fenólicos, incluindo o grande subgrupo dos flavonoides, estão presentes com abundância nos vegetais, nas frutas, no vinho e no chá. Desde há muito que se sabe que esses compostos possuem potentes propriedades antioxidantes [2, 3, 4]. O paradoxo francês consiste no seguinte: apesar da ingestão de uma dieta rica em gorduras, em

PUBLICIDADE
1/2 página

França a incidência de doenças cardiovasculares é notavelmente baixa, em comparação com outros países ocidentais. Este facto foi, em parte, atribuído ao consumo de vinho tinto, que contém teores mais elevados de compostos fenólicos, quando comparado com o vinho branco e outras bebidas alcoólicas [1].

Na tentativa de resolver o paradoxo, estudos subsequentes demonstraram que compostos tais como o resveratrol, a quercetina, a catequina e as proantocianidinas estão presentes em elevado teor nas películas e nas grainhas das uvas tintas, e a capacidade desses compostos de inibir a agregação plaquetária e proteger da oxidação as lipoproteínas de baixa densidade (LDL) foi bem demonstrada. Em anos mais recentes, o *paradoxo francês* estimulou um interesse renovado para se prosseguir a investigação e oferecer resposta a estas duas questões: serão os polifenóis das uvas capazes de proporcionar benefícios antioxidantes a outros órgãos do corpo, nomeadamente o cérebro? Podem os polifenóis de outras plantas oferecer também efeitos benéficos para a saúde?

Nos parágrafos seguintes, tentaremos responder à primeira pergunta, embora apenas parcialmente, devido à sua complexidade.

Polifenóis da uva e o Sistema Nervoso Central

Um grupo de investigadores americanos [5, 6] realizou uma experiência na qual um certo número de ratos Sprague Dawley foi alimentado durante dois meses com uma ração *standard* (Leiber-DeCarli). Os ratos foram divididos em 4 grupos (Figura 4), onde se fazia variar: dieta com e sem etanol (5%) e dieta com e sem polifenóis extraídos de uvas (GP – *grape phenols*, na sigla inglesa).

A suplementação de GP à dieta do grupo de ratos contendo 5% de etanol (Grupo 4 da figura 4) inibiu a agregação plaquetária e diminuiu a suscetibilidade das li-

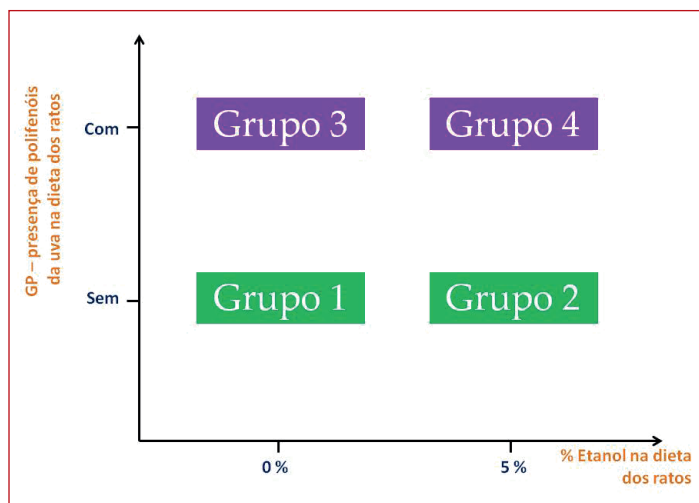


Figura 4 – Modalidades de suplementação da dieta dos ratos nas experiências de Sun *et al.* [5, 6], onde os 4 grupos mencionados têm uma ração-base igual (designada Leiber-De Carli), mas onde cada um dos grupos difere quanto à percentagem de etanol na dieta e de suplementação com polifenóis da uva.

poproteínas de baixa densidade (LDL) à oxidação [4]. Durante este estudo, também se verificou que a dieta dos ratos contendo 5% de etanol (Grupo 2) promovia um bloqueio da atividade de uma importante enzima dos neurónios – a Na,K-ATPase, muito importante para o bom funcionamento das sinapses corticais dos mamíferos, tais como o rato e o homem, e portanto da saúde desse importante órgão que é o cérebro.

Os resultados demonstraram que a dieta dos ratos do Grupo 4 (onde se administrou GP) impedia o bloqueio da atividade da Na,K-ATPase. Os ratos deste grupo tinham melhorado os níveis de dopamina nos sinaptossomas, que estavam diminuídos devido à administração de etanol [5].

Conclusões

É legítimo, útil e adequado estabelecer uma ligação inequívoca entre vinho e saúde?

A resposta a esta questão é complexa, pois depende de

vários fatores, o primeiro dos quais tem a ver com a *moderação*, que não é um tema de abordagem fácil.

A maior parte das sociedades antigas demonstrou grande atração para com bebidas fermentadas, e não apenas por causa do álcool, mas também enquanto bebidas capazes de provocar efeitos tais como alterações de humor e sensações similares. É que a fermentação constitui também uma forma eficaz de melhorar o sabor e a textura dos alimentos, dado que os produtos fermentados são geralmente formas estáveis e saborosas de conservação. Não se trata, portanto, apenas de melhorar a conservação, a textura e o sabor. Trata-se, isso sim, da procura de um prazer intenso ligado a sensações de exaltação, de ultrapassagem de limites e de vertigem que é fornecida pela embriaguez e estados afins. Sob a euforia do álcool, o homem desdobra-se, tendo a impressão de sair de si mesmo. Adquire sentimentos de força, de libertação, de evasão, que acabam por invadi-lo [3]. Por estas razões, a embriaguez tinha características sagradas nos povos primitivos. Mais tarde, com a chegada do monoteísmo, a embriaguez perdeu as suas funções religiosas, tendo-se desenvolvido, pouco a pouco a civilização do vinho [3].

Tudo o que referimos anteriormente sobre efeitos benéficos do vinho na saúde humana tem, como se referiu, um pressuposto: *beber com moderação*.

A moderação é uma atitude que nasce de uma sabedoria, sendo esta longamente adquirida ao longo dos tempos. Não se espere portanto que hoje em dia este tipo de sabedoria esteja distribuído de forma uniforme nos povos e populações deste nosso planeta.

Por estas razões, preconizar uma ligação simplista entre vinho e saúde pode ser o caminho para se atingirem objetivos contrários aos pretendidos. Daí que as autoridades públicas nunca tenham promovido campanhas nos *media* sobre este tema. 🍀

Paulo J.F. Cameira dos Santos

INIAV, I.P.



Referências Bibliográficas

- [1] Renaud, S. & Langeril, M. (1992). Wine, alcohol, platelets and the French paradox for coronary heart disease. *The Lancet*, **339**:1523-1526.
- [2] Amerine, M.A. & Roessler, E.B. (1976). *Wines, their sensory evaluation*. W.H. Freeman & Company (Editor), New York.
- [3] Peynaud, E. & Blouin, J. (1997). *O gosto do vinho*. Litexa Editora, Lisboa.
- [4] Sun, A.Y.; Simonyi, A. & Sun, G.Y. (2002). The "French Paradox" and beyond: neuroprotective effects of polyphenols. *Free Radical Biology & Medicine*, **32**(4):314-318.
- [5] Sun, A.Y. (1972). The effect of lipoxidation on synaptosomal (Na^{++} K^{+}) – ATPase isolated from the cerebral cortex of squirrel monkey. *Biochim. Biophys. Acta*, **266**:350-360.
- [6] Sun, G.Y.; Xia, J.; Draczynska-Lusiak, B.; Simonyi, A. & Sun, A.Y. (1999). Grape polyphenols protect neurodegenerative changes induced by chronic ethanol administration. *Neuroreport*, **10**:93-96.