



Ardoa osasunarentzat mesedegarria da zenbait medikuren eta elikaduraz arduratzen diren zientzialarien ustetan. Ondoren ikusiko dugunez, zenbait gaitzen kontrakoa da, baina neurritz gain edaten denean arazo larriak eragiten ditu eta horixe da zorrotz zaindu beharrekoa.

Ardoaren alde onak eta txarrak

Iñaki Azkune*

Sistema kardiobaskularrarentzat ona?

Zientzialari batzuek ardoak sistema kardiobaskularrari egiten dion mesedea azido azetilsaliziliko daukalako dela uste dute. Ardoak, izan ere, aspirinak bezalaxe azido hori du (11-21 miligramo litroko) eta azido horren degradaziotik lortzen diren substantziak ere bai: azido 2,3 dihidroxibentzoikoa (21-26,5 mg/l) eta azido 2,5 dihidroxibentzoikoa (22-28,5 mg/l). Litro-erdi bat ardok sistema kardiobaskularra osasuntsu mantentzeko egunean hartu

beharreko aspirinak adina azido azetilsaliziliko du.

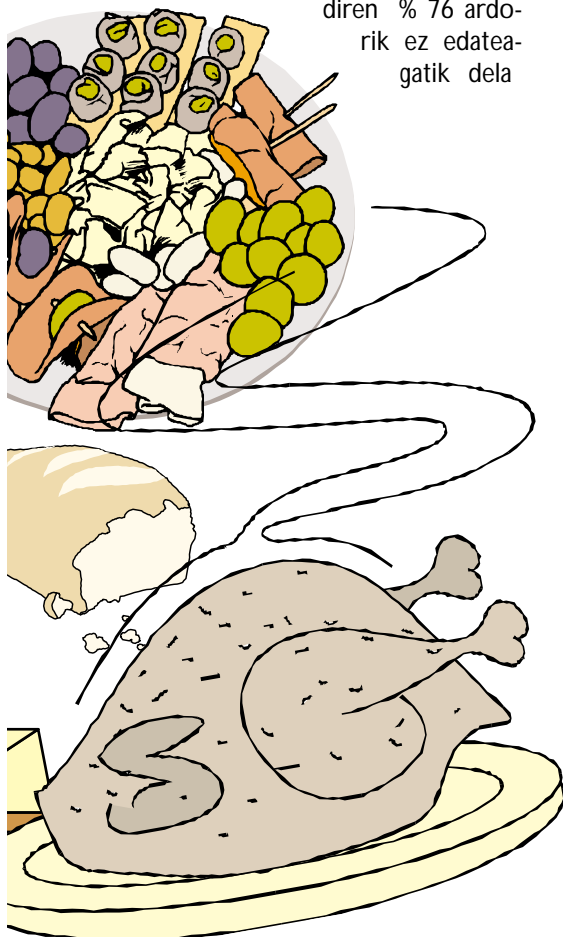
Ez da ahaztu behar, gainera, kolesterola dela infartu gehien eragiten duena eta ardoak kolesterolari mesede egiten diola, zenbaitek dioenez. Batzuen ustez, ardoak kolesterolaren LDL zatia (kolesterol "txarra") erradikal askeek oxidatetik babesten du, hau da, bihotzekoak eragiten dituen arteriosklerosi-prozesua gerarazi egingo luke. Ardoak polifenol izeneko molekulak dituelako gertatuko litzateke hori, baina molekula horien funtzionamenduz ezer gutxi dakite. Molekula txikiak

Herrialde industrializatuetan bihotzekoak jota hiltzen diren % 76 ardorik ez edateagatik dela dio Lyongo INSERM erakundeko Serge Renaud-ek.





hesteetan zurgatzen dira eta handiei zer gertatzen zaien ez dakite. Duela gutxi egin den ikerketa batean, oso alkohol gutxiko (3,5°ko) ardoa edandako boluntarioren kolesterol-maila ez da hobeagotu. Dena den, ikertzaile batzuek diotenez, alkohola gibelean azetato bihurtzen da eta aldi berean nikotinamida-adenina dinukleotiko (NAD) erreduzitua sintetizatzen da, azken honek polifenolen zeregin antioxidatzaileari lagunduko liokeelarik. Horrela alkoholak HDL edo kolesterol "onaren" kontzentrazioa igoarazi egingo luke. Gantz-azido aseak neurritz gain jaten dituztenengan hilkortasun-tasa handia izaten da arazo kardiobaskularrak medio. Munduko tasa txikiena Japonian eta Frantzia dute eta azken estatu horretako datua harrigarria da, saltsak jaten amorratuak direlako. Ardoa edaten dutelako libratzen direla uste dute epidemiologo batzuek. Herrialde industrializatueta bihotzekoak jota hiltzen diren % 76 ardurik ez edateagatik dela



dio gainera Lyongo INSERM erakundeke Serge Renaud-ek. Frantzia dena den, gantzetatik % 36-42 kaloria hartzen dituzte eta pertsona eta urteko 36 gramo alkohol edaten dute. Gehiegi, noski. Horregatik, istripuz hildakoen marka guztiak hausteaz gain, minbiziaz hildakoen munduko tasarik handienetakoa dute (EEBBetan baino % 20 gehiago). Egunean bizpahiru baso edaten dituzten emakumeek bularreko minbizia izateko arrisku handiagoa dute. Hori guztia kontuan hartuta, elikagaietan aditu direnek mesedegarrizat jotzen dute gizonak egunean bi baso ardo eta emakumeak egunean baso bat ardo edatea (alkoholarekin arazoak ez dituztenei buruz ari dira, noski; alkoholikoentzat tanta bat bera ere kaltegarria da). Britainia Handian 12.000 medikuk egin duten inkestarekin, neurritz edaten dutenen hilkortasun-tasa edaten ez dutenena baino % 30 txikiagoa da.

Bidaiarien beherakoa eta A hepatitisia

A hepatitisia askotan ostrak janda harrapatzen da. 1992. urtean ordea, EEBBeko zientzialari-talde batek ostrekin batera bi baso ardo edanda arriskua % 90 aldiz txikiagoa zela frogatu zuen. Alkohol hutsarekin ere antzeko emaitzak lortzen dira. Bestetik, bidaiariak beste herrialdeetara joaten direnean maiz izaten dituzte beherakoak; "turistarren" beherakoak, hain zuzen. Ardo beltza edo zuria edatea ona izaten da gaitz hori ez harrapatzeko. Badirudi alkoholak berak ez duela eragin mesedegarria egiten, beherakoaren eragile diren hiru bakterio ohizkoenak neutralizatzen dituzten polifenolek baizik. Urrutira zoazenean, beraz, bazkaritan baso bat edo bi ardo zuri edo beltz

ARDOARENTZAT MESEDEGARRIA

Botrytis cinerea onddoak ardo zuri finak egiteko mahats-mordoak usteldu egiten ditu. Beraz, normalean onddoa dueseztatu egiten da. Hala ere, onddoak fungiziden bi familia nagusiekiko (benzimidazolekiko eta imidazolikoe) erresistentzia lortu du eta mahatsondoak berak onddoaren kontrako arma naturala edukitzea komeni da. Arma horri "resveratrol" deitzen zaio eta mahatsondoak berak sintetizatzen du. Resveratrol substantzia konposatu fenolikoa da, fitoalexinen familiakoa. Frantziako Dijon-go Jules Guyot laborategietako ikertzaileek frogatu dutenez, Borgoniako mahatsondo beltzean resveratrolaren sintesia bultzatu egiten da Synermis produktuak dituen aluminio-gatzekin. Produktu hori Rovral izeneko fungizidaren eragina areagotzeko erabiltzen da. Dena den, resveratrolak badu beste bertute bat ere. Gaitz kardiobaskularretatik babesten du eta ardo beltzean apur bat egoteak mesede egingo luke.

edan eta zeure burua zainduko duzu.

Elikagai aldetik ardo gorria eta ardo zuria berdina direla uste dute askok, baina ez da egia. Desberdinak dira, bi ardo-mota horiek lortzeko prozesua ere desberdina delako. Ardo gorria egiten denean mahats-aleak ontzian beratzen azal, pipita eta guzti edukitzen dira, baina ardo zuria egiten denean zati solidoak hasieran bertan kentzen zaizkio. Baina mahatsaren polifenolak azalean eta pipitetan daude eta luze beratzen denean lortzen dira polifenol-kontzentrazio handiak. Ardo zuriek, beraz, polifenol-kontzentrazio txikiak dituzte.

* Elhuyar