



REDAKTOR DZIAŁU
dr Jarosław Szulc
z wykształcenia
lekarz,
z zamiłowania
pasjonat win
i enoturystyki.
Współpracuje m.in.
z Magazynem Wino

Enokardiologia

Jarosław Szulc

Dowody naukowe na korzystny wpływ umiarkowanego spożycia wina na zmniejszenie ryzyka sercowo-naczyniowego w pełni uzasadniają wyodrębnienie tego obszaru dociekań naukowych i stworzenie nowej pozycji w ramach kardiologii. Proponuję zatem, aby nasz, prowadzony wspólnie z Prof. Sinkiewiczem, dział rozmów o winie, nazwać działem enokardiologii, dając w ten sposób asumpt do ukonstytuowania się nowej dziedziny wiedzy.

Wróćmy jednak do naszych rozważań. Przywoływaliśmy wielokrotnie dane o korzystnym kardioprotekcyjnym wpływie czerwonego wina. Dzisiaj postawmy sobie inne pytanie. Czy każde czerwone wino ma właściwości kardioprotekcyjne? Czy są jakieś reguły, które pozwalają nam zróżnicować wina pod kątem ich prozdrowotnego działania? Naszym celem będzie wyróżnienie w bogatym świecie win tych, które możemy określić mianem enokardiologicznych.

Zacznijmy od uświadomienia sobie o jak bogatym świecie winorośli mówimy. Obecnie uprawia się ponad dziesięć tysięcy różnych szczepów winorośli. Najprawdopodobniej winorośl uprawna wywodzi się z krzyżówek dwóch gatunków – winorośli właściwej *vitis vinifera* i dziko rosnącej *vitis silvestris*. Nauka, ampelografia, zajmuje się opisywaniem i klasyfikowaniem winorośli na podstawie cech morfologicznych. Badania genetyczne dzisiaj znanych nam szczepów przyniosły wiele ciekawych niespodzianek, np. znany i powszechnie uprawiany chardonnay jest dzieckiem pinota i gouais'a, dzisiaj już zupełnie nieznanego szczepu, uprawianego w średniowieczu na terenie Szampanii.

Jak więc w tym gąszczu odnaleźć enokardiologiczny trop? Kluczem do zrozumienia kardioprotekcyjnego działania wina są polifenole. Czyli wina bogate w polifenole powinny z założenia wywierać korzystny wpływ na zdrowie. A co decyduje o zawartości polifenoli w winie? Większość korzystnych flawonoidów tworzących kardioprotekcyjny koktajl zawartych jest w skórce gron. Dlatego szczepy charakteryzujące się grubą skórką mają tu pewną przewagę. Na przykład cabernet sauvignon. Czy to oznacza, że wszystkie wina z tego szczepu będą bogate w polifenole? Otóż nie. Zależy to jeszcze od kilku innych czynników. Dużą rolę odgrywają klimat, wiek krzewów, a także proces winifikacji. W klimacie cieplejszym skórka winogron zawsze będzie grubsza, a obecne w niej antycypjany chronią materiał genetyczny przed promieniowaniem ultrafioletowym. Im starsze krzewy, tym lepiej, mniejsze obsadzenie winnicy również ma znaczenie. Niemniej kluczowa wydaje się być metoda produkcji wina.

Flawonoidy przechodzą do moszczu wina w wyniku maceracji. Im dłuższa maceracja, tym więcej polifenoli w winie. Niestety zbyt długa maceracja powoduje, że wina są bardzo garbnikowe. A dzisiejszy konsument preferuje wina raczej lżejsze, przyjemnie owocowe, bez przesadnej taniny. Dlatego często ogranicza się macerację, aby wydobyć aromaty owocowe, niekoniecznie wzbogacić wino w korzystne polifenole. Nawet z regionów, które predysponowałyby do produkcji win bogatych w polifenole, trafiają na rynek wina, które raczej nie mieszczą się w kategorii enokardiologicznych. Przy tej okazji warto wspomnieć, że wina garbnikowe niekoniecznie muszą być bogate w polifenole. Źródłem garbników przechodzących do wina są taniny zawarte głównie w pestkach i szypułkach owoców. Garbniki przenikają też z dębu w procesie leżakowania wina. Mogą one wzmocnić konstrukcję i strukturę wina, nie przkładają się jednak na efekt kardioprotekcyjny. Duża ilość garbników predysponuje wino do długiego leżakowania. To z kolei powoduje, że polifenole zawarte w winie polimeryzują i wytrącają się. Dlatego wina starsze mają zdecydowanie jaśniejszą suknę. Dla miłośników klasycznych win bordoskich jest to

więc dylemat. Pijąc dojrzałe bordeaux z dobrego zamku, czerpiemy z tego niewątpliwą przyjemność, ale kosztem prozdrowotnego charakteru wina.

Czy szczepy z cienką skórką są na z góry straconej pozycji? Okazuje się, że nie. Jako przykład niech służy pinot noir, klasyczny burgundzki szczep, bardzo wymagający w uprawie, lubiący chłodniejszy klimat, rodzący małe grona z bardzo cienką skórką. Tu przychodzi w sukurs matematyka. Ponieważ przy małych gronach i tak stosunek powierzchni skórki do zawartości miąższu jest korzystny, tak więc w procesie maceracji, o ile jest wystarczająco długi, otrzymujemy wino z odpowiednią zawartością polifenoli. Pinot noir jest szczególnie bogaty w resweratrol, o którym już dużo pisaliśmy. Co więcej, okazuje się, że dla przyswajalności resweratrolu i innych polifenoli ważny jest wzorzec picia. Te korzystne dla zdrowia związki dobrze wchłaniają się w jamie ustnej. W związku z tym, im wolniej delektujemy się winem, rozprowadzamy je po policzkach, aby poznać wszystkie niuanse ust wina, tym większe wchłanianie prozdrowotnych polifenoli.

Dyskusja nad zaletami win bogatych w polifenole nie słabnie, przynosząc coraz nowe wątki. Niewątpliwie atmosferę tej dyskusji podgrzewają dwa autorytety w tej dziedzinie: David Sinclair, propagujący resweratrol jako główny prozdrowotny składnik wina, i Roger Corder, brytyjski badacz Instytutu Williama Harveya, który wskazuje na udział proantocyjanidów i podkreśla ich rolę w kardioprotekcyjnym działaniu wina. Co ciekawe, zawartość proantocyjanidów jest szczególnie duża w winach młodych i podlegających długiej maceracji. Jak wskazuje sam Roger Corder, takie wina charakterystyczne są dla niektórych regionów Włoch i południowej Francji. Za szczególnie prozdrowotne wskazuje on wina sardyńskie. Jeśli spojrzeć na długość życia Sardyńczyków – a jest to jedna z najdłuższych żyjących populacji na świecie – to może warto wziąć przykład z ich stylu życia, w którym wina też odgrywa ważną rolę.

Wracając do głównego wątku – jak rozpoznać w bogatym świecie win te, które mają szczególnie kardioprotekcyjne właściwości? Na pewno warto pamiętać o pewnych szczepach, które uważane są za szczególnie bogate w polifenole. Należą do nich cannonau di sardegna, malbec, tannat, cabernet sauvignon, pinot noir czy petit syrah. Oprócz szczepu ważnych jest wiele innych czynników: klimat, siedlisko, wiek krzewów, sposób nasadzenia i prowadzenia uprawy, maceracja i fermentacja wina, sposób klaryfikacji i dojrzewania.

Jednym słowem, nie jest to proste. W kolejnym odcinku zajmiemy się dokładniej kardioprotekcyjnymi szczepami i na przykładzie opisu kilku win wskażę, jak rozpoznawać wina enokardiologiczne.

