

Bacco e il GOLF: amici o nemici?



Da millenni, l' homo sapiens ha chiesto ai prodotti della terra di fornirgli non solo gli elementi indispensabili alla sua sopravvivenza, ma anche quelli che lui riteneva potessero aiutarlo a combattere le malattie. Ancora oggi facciamo frequentemente ricorso ai prodotti vegetali per risolvere problemi terapeutici; spesso si è cercato anche di riprodurre artificialmente la loro composizione. La vite è compresa nel grande elenco dei prodotti fitobiologici ed è probabile che anche il prodotto finale che il viticoltore trae dalla fermentazione del frutto della vite contenga sostanze medicamentose e possieda qualità e capacità terapeutiche.

Un tempo le foglie della vite venivano impiegate per applicazioni su ferite o per fare delle infusioni; attualmente il vino può essere considerato non solo un complemento alimentare ma un prodotto biologico che può contribuire a migliorare lo stato di benessere individuale. Ippocrate affermò che il vino è un prodotto meraviglioso, che può essere utile sia all'uomo sano sia all'uomo malato. Successivamente Galeno, Celso, Para-



celso confermarono le virtù medicamentose del vino. Virtù che tuttora gli vengono riconosciute da molti ricercatori e che ci consentono di contraddire in un certo modo l'opinione diffusa che vino e salute non possano andare d'accordo e quindi che anche il binomio vino-sport rappresenti un azzardo.

Forse non abbiamo molte frecce al nostro arco per supportare con criteri scientifici i vantaggi che l'atleta e quindi il golfista può ricavare dall'uso sistematico del vino a scopo energetico, ma pensiamo di poter contrastare un atteggiamento negativo. Il vino non è una semplice diluizione in acqua di etanolo, ma è una sostanza che contiene anche una molteplice varietà di costituenti non alcoolici. Per cui il vino non può essere considerato solo come una bevanda adatta a reintegrare le eventuali perdite

di liquido sofferte dal corpo per motivi diversi o come un liquido che può facilitare la deglutizione degli alimenti. Il suo ruolo deve essere considerato come molto più raffinato nel complesso della fisiologia nutrizionale. Molti atleti di ieri e di oggi hanno bevuto vino anche nella convinzione di trarne dei vantaggi produttivi, senza peraltro ottenere influenze positive sulle performance. Riteniamo comunque di poter affermare, sulla base di recenti ricerche, che l'uso moderato del vino anche in ambito sportivo non sia da ritenere pericoloso e quindi da vietare. Secondo questi studi il vino ha un effetto benefico su tutte le strutture cardiocircolatorie. È infatti risaputo che nei Paesi produttori di vino si verifica un minore numero di incidenti cardiovascolari. L'Harvard Medical School ha di recente confermato anche l'effetto positivo di un uso moderato di vino sul sistema immunitario.

In conclusione, il vino può essere considerato un valido integratore biologico e una giusta dose del "nettare degli dei" può essere inserita tranquillamente in qualsiasi regime alimentare, sia dell'atleta sia del golfista, a differenza dell'alcool che viceversa non può offrire nessuna azione metabolica ed energetica favorevole.

Dottor Alessandro Grassi
Specialista in medicina dello sport
Associazione Medici Golfisti Italiani