

'In vino, veritas'

La paradoxa francesa

El suc de raïm com a tal, o la seua delectable versió fermentada, ¿podrà prevenir malalties cardíques? Aquesta qüestió ha sorgit a conseqüència d'investigacions sobre la relació entre el consum del vi i les cardiopaties.

En l'actualitat lesafeccions cardiovasculars són la causa principal de mortalitat en els països industrialitzats. Estudis experimentals i epidemiològics realitzats durant les últimes dècades suggereixen una estreta relació entre el consum de greixos animals i la major freqüència de malalties del cor.

Més recentment, resultats d'una recerca de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el projecte Monica (Monitor Cardíac), que va recopilar dades estadístiques sobre la incidència de mortalitat per malalties coronàries i cardíques arreu del món, indicaven que la mortalitat era més baixa a França que no als Estats Units, la Gran Bretanya o altres països industrialitzats. Aquesta investigació puntualitzava que tant a França com en altres països, tots ells consumidors de greixos saturats d'origen natural (manteiga, carn, foie gras), tant el contingut de colesterol en la sang, com la pressió sanguínia –els coneguts factors de risc de malalties cardíques– eren del mateix nivell. En el cas de França, la baixa mortalitat per cardiopaties, contradeia l'equació universalment acceptada que colesterol i pressió sanguínia elevats = més malalties cardíques. Aquest fenomen constitueix la “paradoxa francesa”: malgrat l'alt consum de greix d'origen animal (15-20% del total de calories), no hi ha a França tantes cardiopaties com en altres països (els Països Catalans possiblement també) d'igual consum de greix animal.

¿A què atribuir aquesta paradoxa? Segons dades estadístiques, procedents d'uns laboratoris francesos i publicades aquest estiu a la prestigiosa revista mèdica *Lancet*, l'explicació de la paradoxa francesa podria estar en la major ingestió de vi dels francesos respecte a la gent d'altres països. Les estadístiques comparen hàbits alimentaris: contingut de colesterol en sang, pressió sanguínia,



Segons alguns estudis, el consum de vi negre produeix un descens de colesterol en la sang, i aquesta podria

consum de vi i de tabac... Altres investigadors francesos varen determinar que és específicament el vi negre i no el blanc, el que produeix el descens del colesterol, de la pressió sanguínia i, per tant, el que seria responsable de la menor mortalitat per malalties cardíques a França. Això feia suposar que no és la major ingestió d'alcohol –com s'ha demostrat en estudis experimentals en animals– el que produeix aquesta paradoxa, sinó algun altre component que es deu trobar en el vi negre i no en el blanc.

L'explicació d'aquesta diferència en propietats de dues menes de vi ha estat donada enguany pels resultats d'unes investigacions dutes a terme a la Cornell University de Nova York: de la pell del

raïm negre, en varen aïllar una substància, el resveratrol, que, administrada a animals d'experimentació, produïa un descens del colesterol i de la pressió sanguínia. Els investigadors analitzaren tota una colla de vins pel seu contingut en resveratrol: els vins blancs, entre ells el Chardonnay, Bordeus blanc, Zinfandel blanc, en contenien molt poc, de resveratrol; per contrast, el Zinfandel negre, els vins negres de Califòrnia i de l'estat de Nova York, presentaven un nivell apreciable de resveratrol; però eren els vins negres de Bordeus els que en contenien més, ço que podria explicar la “paradoxa francesa”.

La mare natura apareix molt sàvia, però no és gaire simple. Ho hem vist en

tants i tants exemples de productes naturals beneficiosos, des de vitamines, aspirines, penicil·lines... En el cas del resveratrol tenim com una substància natural localitzada en la pell d'una fruita, amb la propietat d'exercir una acció beneficiosa en malalties cardíaques. ¿Quina funció exerceix aquesta substància en el raïm? Les mateixes investigacions dels científics de Cornell University van determinar que el resveratrol posseeix una activitat inhibidora de fongs microscòpics que parasiten en el raïm. Així, aquesta substància entraria dins els compostos naturals que actuen de defensa contra els

els usuals filets mignon, mantega, foie gras i... vi de Bordeus. Servia l'anunci per a fer ressaltar els beneficis de la ingestió de vins negres francesos, segons que havien establert les investigacions que ressenyava el diari. Bona tàctica publicitària, on s'adverteix la rapidesa dels centres propagandístics de Madison Avenue. En aquest aspecte no seria gens estrany que, arran d'aquestes investigacions, algun apotecari emprenedor tingués l'acudit de llançar al mercat "xarop de pell de raïm negre", o "píndoles cardiotòniques de resveratrol". ¿No sonarien aquests productes a sacrilegi, per

discussions publicades cap possibilitat d'algun altre factor significatiu en la prevenció de malalties cardíaques, com l'oli d'oliva -l'ús beneficiós del qual és conegut des de l'antiguitat clàssica-. Entre les nombroses investigacions efectuades sobre aquest aliment, hi ha un recent estudi epidemiològic fet a Itàlia, que d'una forma incontrovertible relaciona l'efecte del consum d'oli d'oliva amb la baixa incidència de cardiopaties en sectors de la població italiana. L'oli d'oliva conté greixos monoinsaturats, en contrast dels saturats, d'origen animal. Més actius encara, respecte als efectes cardiosaludables, són els olis poliinsaturats, dels quals el que s'anuncia com a més sa en el comerç dels Estats Units és l'oli de colza ("rape seed oil").

El que precedeix ens duu a concloure que deu haver-hi més d'un factor en les propietats profilàctiques atribuïdes al vi negre. Més enllà de la paradoxa francesa, cal considerar els beneficis de la dieta "cardiosaludable", tal com la propugnen a València el doctor Cabadés i col·legues en una sèrie de llibres sobre alimentació. En aquests textos, a més d'explicar els fonaments científics del major o menor valor biològic dels aliments, presenten unes receptes de menjars succulents basats en el que s'anomena la "cuina mediterrània". Les guies incloses coincideixen amb la dieta "prudent" preconitzada als Estats Units per l'American Heart Association, que coincideix amb la que recomana la societat americana contra el càncer per a prevenir certs tipus de càncer. Bàsicament, tota dieta que eviti greixos animals, excés de calories i de proteïnes ha de ser considerada com la més adequada per a una sana longevitat. Cal esmentar el fet ben demostrat, tant per estudis experimentals com epidemiològics dels grups de població als EUA vegetarians (diverses sectes religioses, com els adventistes), que mostren fins a un 30% menys d'afeccions cardiovasculars i de càncer.

L'anomenada paradoxa francesa, amb les discussions a què ha donat lloc, ens ha revelat una de les característiques de la ciència: per cada descobriment que resol un problema, en sorgeixen cent de nous. La controvèrsia continuarà, però els fets ací exposats poden servir de normativa per a un canvi en l'estil de vida, a base d'adoptar aquells aliments que en l'actualitat hom considera més apropiats per a la conservació de la salut.

Alfred Giner i Sorolla



ser una de les claus de la baixa mortalitat per cardiopaties dels francesos, bons bevedors de vi.

RAFA GIL

depredadors. També el antibiòtics entren a formar part d'aquest grup, ja que impedeixen el creixement de microorganismes danyívols que hi ha al voltant de fongs beneficiosos, com ara el *penicillium*. Són moltes les plantes que tenen aquest sistema defensiu amb substàncies actives, així com insectes, vertebrats (peixos) i àdhuc ocells. Aquest mecanisme de defensa forma part del *struggle for life* darwiniana, la lluita per l'existència.

L'endemà d'aparèixer a la revista *Lancet*, l'article esmentat dels investigadors francesos, *The New York Times* en publicava un resum. Tot seguit eixia al mateix rotatiu un anunci a tota plana amb una foto d'un banquet a França amb els comensals gaudint de la *bonne cuisine* amb

això de voler substituir les delícies del fermentat dionisiac amb unes prosaiques especialitats farmacèutiques?

Seguint la reacció periòdica a l'article de *Lancet*, varen sorgir, pocs mesos més tard, una sèrie de cartes a l'editor enviades per diversos laboratoris, que tiraven molta aigua freda sobre la tesi de la paradoxa francesa. Així, entre altres causes, hom es demanava si, a més de la ingestió de vi negre, no seria el consum d'alls, a què tan afeccionats són alguns sectors de la població francesa, el responsable dels efectes hipotensius i disminuïdors del colesterol en sang. Aquestes propietats de l'ínclit bulb són conegudes de fa temps, igual que els seus efectes anticarcinogènics. No esmenten les