

Víno - (ne)lék indikovaný nejen na duši

Tomáš Papajík

MLS Olomouc 2009





V DNEŠNÍ OSVĚTOVÉ LEKCI SI POVÍME O OBĚHU VÍNA V NAŠEM ORGANISMU.

Víno jako symbol a lék

- Od starověkých počátků lidstva - napříč kulturami a náboženským přesvědčením - hrálo víno roli **důležitého medicijního prostředku** často opředeného mýtem řady magických vlastností
- Pěstování a konzumace vína představovala zároveň **socioreligiozní symbol** vyspělosti společnosti



Víno jako symbol a lék

- Kulturní národy středomoří se odlišily od barbarů v okamžiku, kdy se naučili pěstovat olivy a víno (**Thukydides**, 5.století př.n.l.)
- **Hippokrates** - otec medicíny - ve svých spisech vyzdvihl umírněnou konzumaci vína jako léčebný prostředek proti řadě neduhům - „...víno je věc podivuhodně vyhovující člověku jak zdravému, tak nemocnému. Budiž však podáváno ve správné míře podle tělesné stavby jednotlivce...“



Víno a křesťanská civilizace

- **Noe** - první biblický vinař (kniha Genesis, kap. 9)
- Šíření vinařství v klášterních komunitách
- **Svatý Václav** - „Supremus magister vinearum“
- **Jan Amos Komenský** - vlastník vinice v Blatnici pod Svatým Antonínkem (trat' Plachty) - autor mapy Moravy se zakreslením významných viničních poloh





Víno, život, civilizace

- Víno je důkazem toho, že nás Bůh miluje a že chce abychom byli šťastní (B.Franklin)
- Víno činí život snadnějším, méně uspěchaným, s menším napětím a větší tolerancí (B.Franklin)
- Víno je nejzdravější a nejhygieničtější ze všech nápojů (L.Pasteur)
- Víno dodává sílu, přináší radost a potěšení ze života (L.Pasteur)





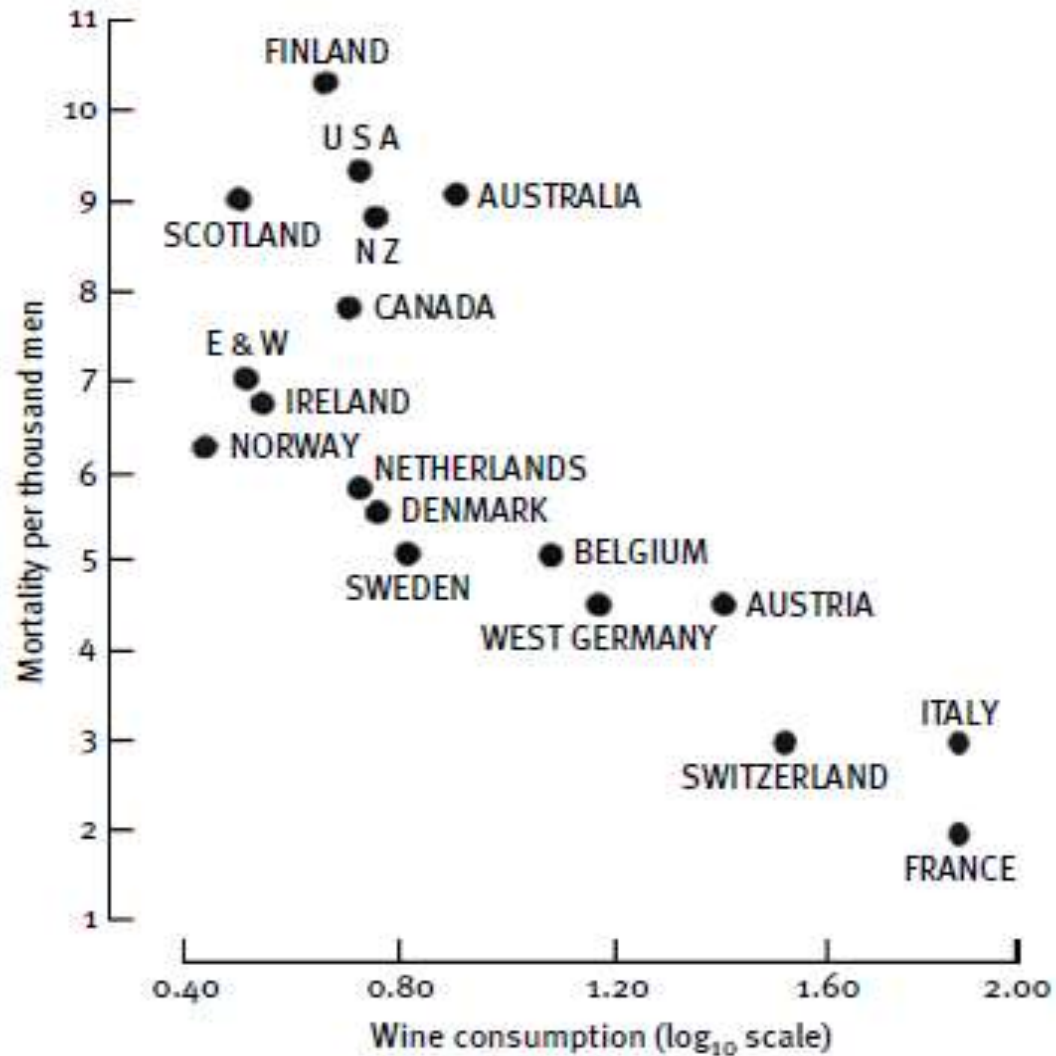
NĚKDY SE SÁM SEBE PTÁM ODKUD JSME PŘIŠLI, CO JSME, KAM
SMĚŘUJEME, JAKÝ SMYSL MÁ LIDSKÁ EXISTENCE? POTOM SI
NALEJU ODPOVĚĎ A JE ZASE DOBRĚ.

Vliv vína na zdraví člověka

- Víno obsahuje cca 500 biologických substancí
- **Polyfenoly** - flavonoidy (500 mg/l v červeném víně, 60 mg/l v bílém víně) a non-flavonoidy (**resveratrol** - fytoalexin)
- Prof.J.A.Masquelier - 1947 - **antioxidanty** v plodech vinné révy - procyanidin -18x silnější antioxidant než vit.C a 50x účinnější než vit.E
- Vitamíny, minerály, stopové prvky



Víno a úmrtnost na ICHS



Francouzský paradox

- **Prof. St. Leger** - květen 1979- článek v časopise Lancet
- Značně angio-destruktivní životní styl Francouzů - mnoho cukrů a nasycených tuků ve stravě, málo pohybu, více cigaret
- Přesto - o **40% méně ICHS a jen 1/3 srdečních příhod** než u Američanů
- 1981 - WHO projekt **MONICA** - srovnání mortality na ICHS (obrovský rozdíl mezi Glasgow a Toulouse)



Francouzský paradox v USA

- 17.11.1991 - pořad televize CBS - „**60 minut**“
- vysoká sledovanost (20 mil. diváků)
- Morley Safer pozvedl číši červeného vína a řekl, že příčina nízkého výskytu infarktů ve Francii je možná skryta v obsahu této sklenky
- Pak vysvětlil Francouzský paradox podrobněji
- 1992 - vzestup amerického **konzumu vína o 39%** (předtím pravidelně klesal o 5% ročně)



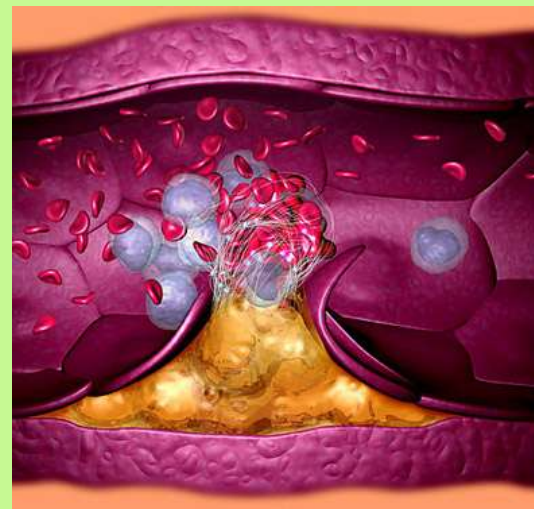
Vliv vína na úmrtnost



- **Kodaňská studie** (M.Gronbaek, 2000) - 13.000 dobrovolníků - prokázán efekt umírněné konzumace vína na snížení rizika ischemické choroby srdeční (neprokázáno u konzumentů piva a lihovin), ale i **celkové úmrtnosti o 34%** (jak na srdeční choroby, tak i na nádory)
- Meta-analýza (Huxley R.R., 2003) prokázala **32% snížení rizika** vážných srdečních příhod u střídavých konzumentů vína

Víno a cévy

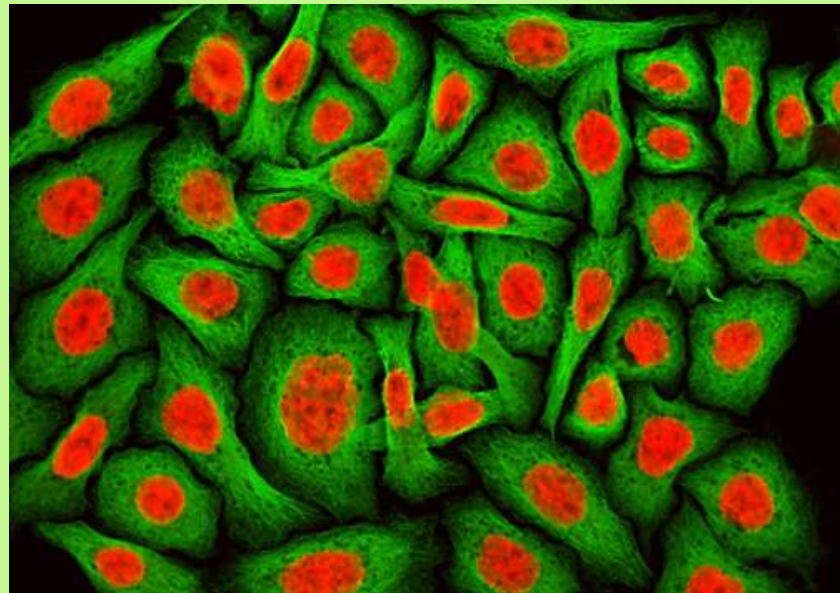
- Zvýšení příznivého (HDL) cholesterolu, snížení oxidace škodlivého (LDL) cholesterolu
- Snížení shlukování (agregace) krevních destiček
- Protizánětlivý efekt - zvýšení hladiny IL-6, snížení IL-1 a CRP



Víno a nádory



- Řada studií na nádorových buňkách v laboratoři
- Studie na zvířatech
- Studie observační (pozorování a srovnání)



Víno a nádory



- Preventivní a přímé protinádorové působení resveratrolu
- Útlum novotvorby cév u nádorů
- Zvýšení přirozené úmrtnosti nádorových buněk (ca prsu, prostaty, jater, leukemických buněk, nádorů kůže)
- Snížení výskytu ca prostaty o 50-60%



Víno a jiné choroby

- Snížení výskytu **šedého zákalu**
- Zvýšení proti-infekčního působení **bílých krvinek**
- Snížení rizika a komplikací **diabetu II. typu**
- Snížení výskytu **Helicobacter pylori** v žaludku
- Snížení výskytu **Parkinsonovy a Alzheimerovy choroby**
- Snížení rizika **osteoporózy** (estrogenní působení)



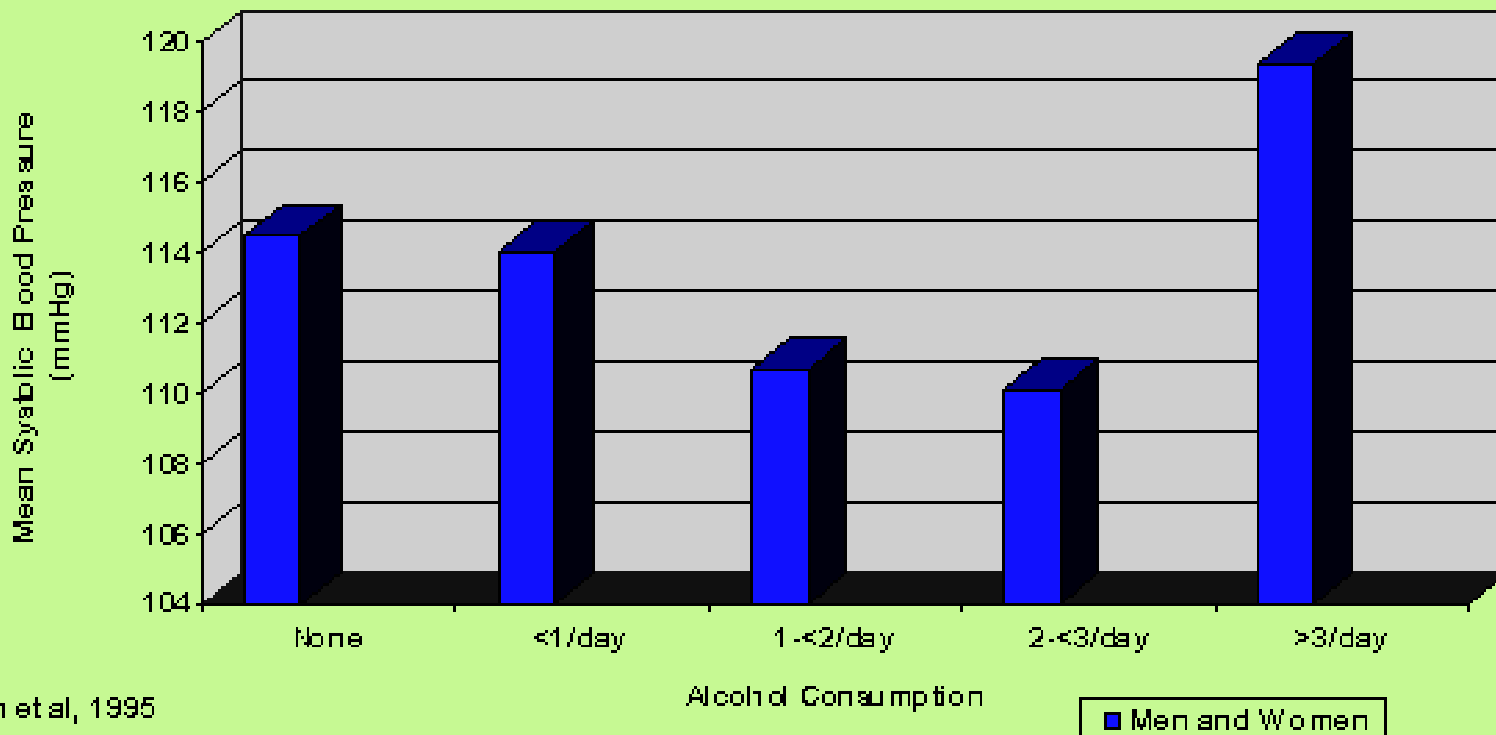


KDYBY BYLO TŘEBA, PANE DOKTORE, DÁME SVOU KREV. VŠICHNI MÁME SKUPINU MÜLLER THURGAU.

Víno a jiné choroby



Moderate Alcohol Consumption May Reduce Blood Pressure

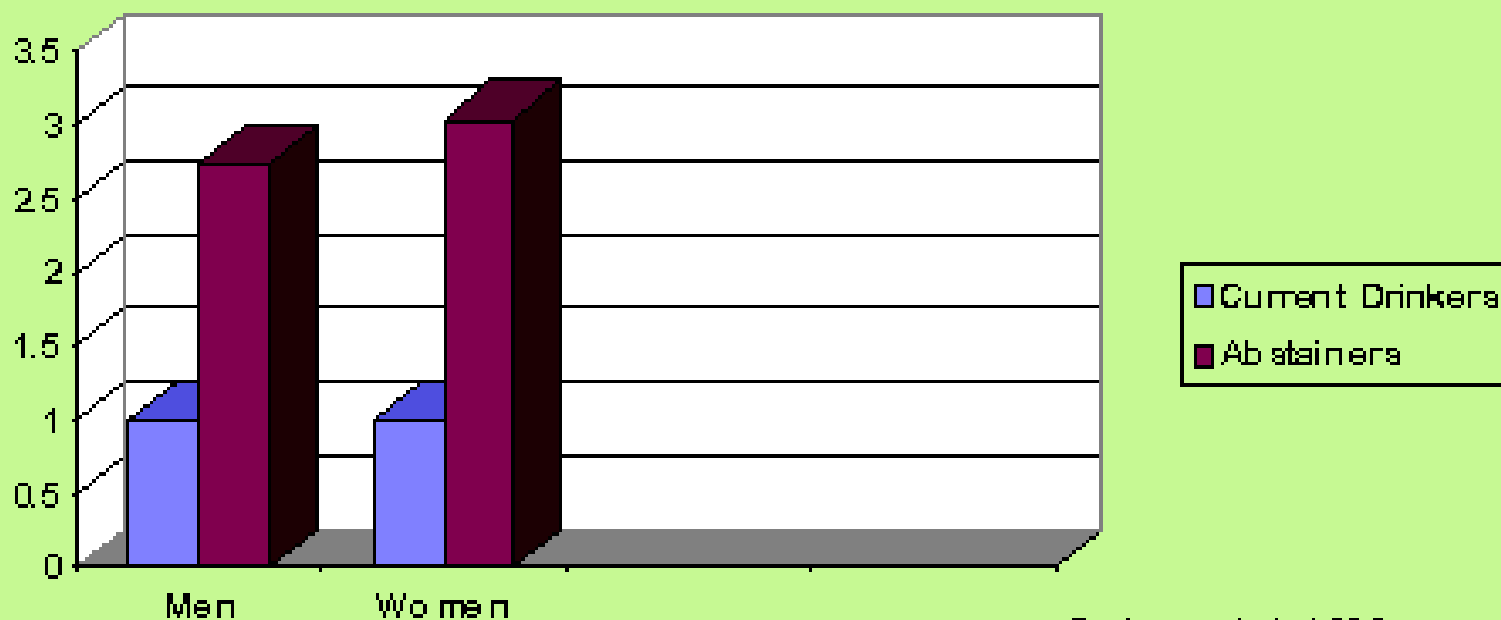


Gilman et al, 1995

Víno a jiné choroby



Abstainers Have Double the Risk of Stroke as Drinkers



Rodgers et al, 1993

Víno a stres

- Antidepresivum, anxiolytikum
- Výrazné protistresové účinky (prevence a léčba syndromu vyhoření)





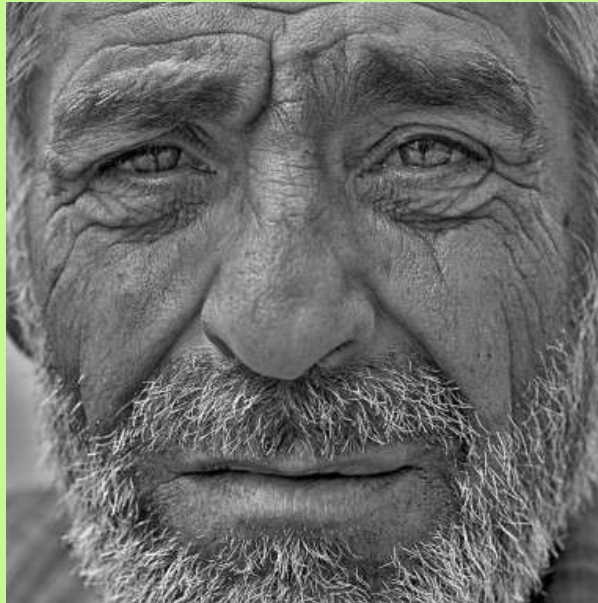
NA HLUBOKÝ SMUTEK PŘEDEPISUJU LITR, NA STAV NEPŘÍMĚRNÉ VESELOSTI LITR TĚHOŽ.



MÁ TADY DESET TISÍC LITRŮ VÍNA. MYSLÍTE, ŽE JE TO DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ
NA SPLACHNUTÍ ŠPÍNY TOHOTO SVĚTA ?

Víno a stárnutí

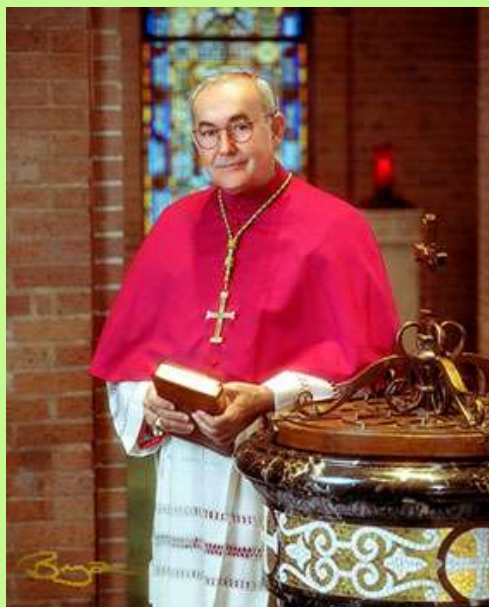
- Resveratrol zvyšuje zhruba 13x aktivitu genu SIRT1 - gen proti stárnutí
- Červené víno působí proti stárnutí pleti (kůže břicha a poprsí - D.Barberan)



Jaké množství vína pít?

- I ve vysokém věku těšil jsem se pevnému zdraví. Každý den, pokud si dobře vzpomínám, jsem vypil láhev dobrého vína - s výjimkou dní, kdy jsem se necítil příliš dobře. To jsem totiž vypil láhve dvě!

Biskup ze Sevilly



Co je malá dávka alkoholu?

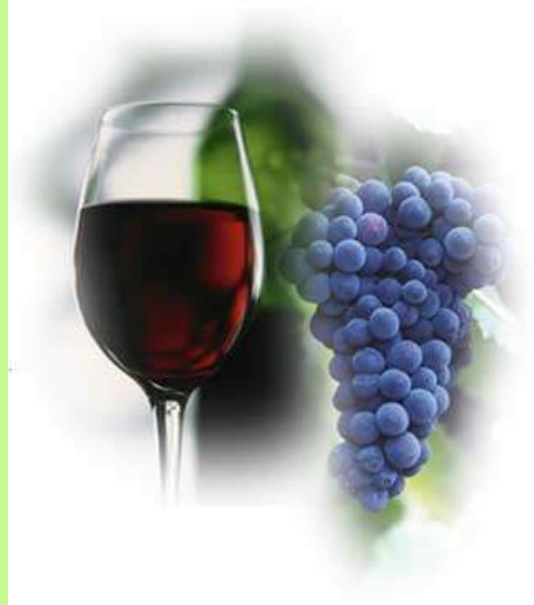
- Za mírnou dávku alkoholu je ve středozevní oblasti považována taková dávka, která nezpůsobí otravu alkoholem.....
- Ve Francii patří mezi mírné konzumenty muž, který vypije 1 litr vína denně.....
- Doporučená dávka - 30 - 50 g alkoholu pro muže, 20 - 30 g alkoholu pro ženy
- Pravidelnost, umírněnost



Riziko alkoholismu?

- Není lepšího prostředku k zamezení alkoholismu než umírněná spotřeba vína, neb všichni, kdo pijí víno denně, necítí potřeby alkoholu!

J.L.Faure



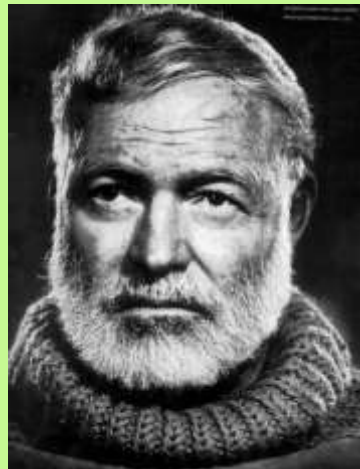


STRÝČU, SÚ TU NÁCÍ FYZICI Z PRAHY, ŽE PRÝ JEŠTĚ NEVIDĚLI ČTVRTÝ ROZMĚR,
TOŽ JIM DEJTE CUCNŮT!

Víno a styl

- Pití vína není snobismem, známkou světáctví nebo kultem; je to přirozenost stejně jako jídlo - a pro mne nezbytnost...

E.Hemingway



Jaké pít víno?

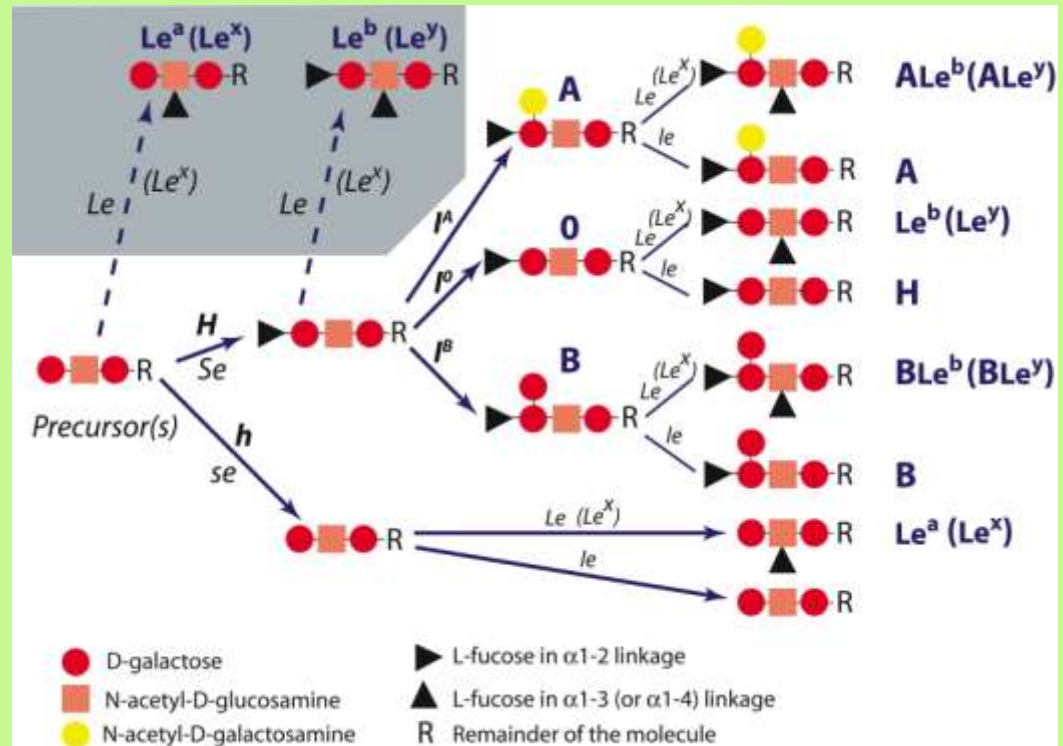
- Kvalitní!!!
- Odrůdová jakostní - pozdní sběry - výběry z bobulí - - od renomovaných výrobců
- Resveratrol produkuje slupka hroznů jako reakci na poškození vznikající při jejich napadení ušlechtilou plísní (*Botrytis cinerea*) či na další stresové události (sluneční svit)



Jaké pít víno?



- Podle znamení zvěrokruhu
- Podle krevní skupiny (probíhající výzkum na HOK FNOL)



Jaké pít víno?

- **Červené víno** obsahuje více biologicky aktivních látek
- Lidé **hyperacidního** typu - vyhledávají červená vína se zvýšeným obsahem měkkých tříslovin
- Lidé **anacidního** typu - mají oblíbená tvrdá, suchá bílá vína
- Lidé **normacidního** typu (lze navodit Helicidem) - pijí bílá i červená vína se stejnou pohodou



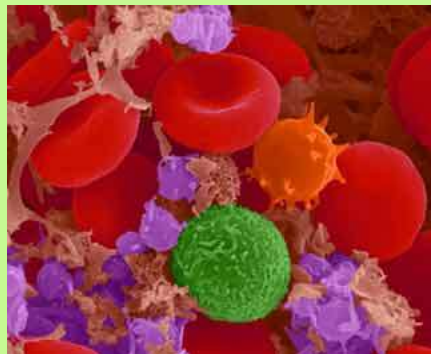
Jaké pít víno?

- Podle chuti, nálady, společnosti
- Snoubení vína a jídla + principy hnutí Slow Food



Z moudrosti starých hematologů

Dobré víno tvoří dobrou krev,
dobrá krev je předpokladem dobré nálady,
dobrá nálada přináší dobré myšlenky,
dobré myšlenky dávají vzniknout dobrým
skutkům,
dobré skutky dělají člověka člověkem.....



Na zdraví!

