

Tema: Sector Vitivinícola					Âmbito: Regional	
Título: Videira					Temática: Generalista	
2006/10/05	BEIJAFLORES NATURAL – PRINCIPAL	Pág.51	Imagem: 1/1		Periodicidade: Mensal	Inv.: 1250.00

Videira

Venerada pelos antigos gregos e romanos, a videira é um símbolo de saúde e fertilidade na tradição mediterrânea. As suas folhas combatem os problemas circulatorios e aliviam os sintomas da menopausa

A videira (*vitis vinifera*) é uma trepadeira de caule espesso, retorcido e resistente, com folhas grandes e pequenas flores esverdeadas. O seu fruto é a uva, consumida fresca, seca (sob a forma de passas), ou em sumo, além de ser utilizada no preparo de vinhos e de licores. A maior parcela da produção mundial de uva destina-se ao fabrico do vinho, bebida típica da cultura mediterrânea.

Originária da Ásia, a videira é uma das plantas frutíferas mais conhecidas desde a Antiguidade. Há evidências do seu cultivo para a produção de vinho na região do Egito e da Ásia Menor durante o período neolítico, quando a humanidade começava a abandonar o nomadismo.

A viticultura começou a ser difundida na Europa pelos gregos, a partir do século III antes de Cristo. Durante as ocupações romanas, a paisagem mediterrânea encheu-se de videiras, já que foram estes povos os responsáveis por expandir a viticultura num comércio lucrativo. De grande importância cultural para as sociedades antigas, o cultivo desta planta está rodeado de lendas e mitos. Baco, para os romanos, ou Dioniso, para os gregos, era o deus protector dos amantes do vinho, representando atributos à bebida associados, como a fartura e a fertilidade.

Um remédio natural para a má circulação

Devido ao seu alto teor de antocianósidos, as folhas da videira são particularmente benéficas para os problemas circulatorios, sendo o seu consumo recomendado nos casos de pernas pesadas, varizes, hemorroidas e couperose. Responsáveis pela coloração encarnada que caracteriza as folhas da videira no Outono, os antocianósidos diminuem a permeabilidade dos capilares, aumentando a sua resistência. A acção angioprotectora desta planta é reforçada pela presença de taninos, adstringentes vasoconstritores, que estimulam o retorno venoso, o que contribui para melhorar a circulação e aliviar a sensação de pernas pesadas. Ricas em vitamina B, as folhas da videira também podem ser tomadas em cápsulas ou em infusão, de forma a aliviar os sintomas de menopausa.

A sabedoria dos antigos povos mediterrâneos, que nunca deixavam faltar o vinho à mesa, justifica-se pela riqueza desta bebida em vitaminas, sais minerais, enzimas e aminoácidos. Estudos desenvolvidos pela Universidade de Harvard, nos EUA, confirmaram os benefícios do vinho

tinto, cujo consumo, em doses moderadas, ajuda a prevenir as doenças do coração. Esta mais valia do vinho deve-se aos seus altos níveis de flavonóides, pigmentos encontrados na casca da uva vermelha. De potente acção antioxidante, os flavonóides aumentam as taxas de colesterol bom, o HDL, e são capazes de evitar a oxidação do chamado mau colesterol, o LDL, que leva à formação de placas nas paredes das artérias.

Com um alto teor de fibras, a uva tem um suave efeito laxante, sendo recomendado o seu consumo, com casca e sementes, àqueles que sofrem com a falta de mobilidade intestinal. Devido ao seu efeito diurético, o consumo deste fruto pode ser benéfico em casos de gota, problemas renais, hipertensão arterial e outros distúrbios relacionados com a retenção de líquidos.

