

GIOVANNI DE GAETANO*

Il consumo moderato del vino fa bene alla salute

Lettura tenuta il 17 gennaio 2008 - Pisa, Sezione Centro Ovest

(Sintesi)

Numerosi studi epidemiologici condotti negli ultimi 10-15 anni hanno messo in evidenza che il consumo moderato di bevande alcoliche riduce il rischio di malattie cardiovascolari. In particolare è stato visto che il vino esercita un particolare ruolo protettivo nei confronti di eventi trombotici, come l'infarto cardiaco o l'ictus cerebrale. Il beneficio del vino deriva dall'azione favorevole esercitata dall'alcol e da alcuni suoi costituenti specifici, quali i polifenoli. Mentre gli studi di popolazione non permettono di distinguere tra vino rosso e vino bianco, la maggior parte degli studi sperimentali stabilisce una maggiore attività protettiva del vino rosso.

Un'analisi condotta dal gruppo di studio del professor Giovanni de Gaetano, della Università Cattolica del Sacro Cuore di Campobasso, su oltre 200.000 individui, ha mostrato che il consumo di vino (rispetto al non consumo) riduce il rischio di eventi vascolari di circa un terzo. Il ruolo protettivo del consumo di vino è massimo per quantità moderate (fino a 150-200 millilitri al giorno, equivalenti a 1-2 bicchieri). Per dosi maggiori (3-5 bicchieri al giorno) la protezione, pur apparente, non è statisticamente significativa, mentre per dosi più alte (>5-6 bicchieri al giorno) i risultati mostrano un evidente aumento di rischio cardiovascolare.

Altri studi, tra i quali il Progetto MOLI-SANI, coordinato sempre dal professor de Gaetano, confermano che non si riscontra nessun aumento della pressione arteriosa nei bevitori moderati di alcol, mentre il bere moderatamente è stato associato a un più basso rischio di sviluppare diabete. Poiché il diabete è uno dei principali fattori di rischio delle malattie cardiovascolari, questo effetto può giocare un ruolo importante nella protezione contro le malattie coronariche da parte del consumo moderato di vino.

* *Università Cattolica del Sacro Cuore di Campobasso*

A fronte di una protezione ben documentata sul versante cardiovascolare, il consumo di vino o di alcol in generale risulta associato a un aumentato rischio di altre patologie? Un'analisi di 34 studi prospettici, che coinvolgevano oltre un milione di soggetti con circa 95 mila eventi fatali di ogni tipo, ha recentemente dimostrato un ruolo protettivo massimo del consumo di alcol per quantità moderate (7 g, circa un drink al giorno), ancora evidenziabile fino a dosi di circa 40 g giornalieri. Per dosi più alte (oltre 40 g di alcol, corrispondenti a più di 3-4 bicchieri di vino al giorno) i risultati mostrano, invece, un aumento progressivo del rischio di mortalità totale.

Nel confronto uomo-donna, non si osservano differenze nella protezione massima media del 18% (a circa 7 g di alcol al giorno). Tuttavia, mentre per un uomo bere 3 drink al giorno di alcol ha ancora un effetto protettivo, per la donna tale quantità appare già associata alla scomparsa di tale effetto. Inoltre, è stato evidenziato che gli uomini europei possono godere di una maggiore protezione rispetto agli americani.

Pertanto, il consumo *moderato* di vino (1-2 bicchieri al giorno) è associato alla riduzione del rischio non solo di malattie cardiovascolari, ma anche di mortalità totale. Questo risultato va inserito nel contesto generale di stili di vita e abitudini alimentari corrette (es. "dieta mediterranea"). Nell'ambito del controllo dei comuni fattori di rischio e in assenza di specifiche controindicazioni, un moderato consumo di vino può contribuire a una migliore condizione di salute; coloro che già abitualmente bevono quantità moderate di vino dovrebbero essere incoraggiati a continuare; il rischio associato al consumo elevato o irregolare (*binge drinking*) di vino (e di altre bevande alcoliche) deve essere comunque sempre evidenziato, e le persone – soprattutto giovani – che bevono vino o alcol oltre le moderate quantità consigliate, devono essere decisamente aiutate a ridurre la quantità assunta.

Queste in sintesi sono le conclusioni di una interessante lettura tenuta dal professor Giovanni de Gaetano alla Facoltà di Agraria della Università di Pisa, promossa dalla Sezione Centro Ovest dell'Accademia dei Georgofili.