



Roma, 13 gennaio 2023 - “Vino e sigarette non danneggiano la salute allo stesso modo. È eccessivo quindi comunicarne il rischio con le stesse modalità”. È un parere unanime quello espresso da alcuni membri del board scientifico di MOHRE, Osservatorio Mediterraneo per la Riduzione del Rischio in medicina, sulla decisione dell'Irlanda di imporre l'utilizzo di “alert sanitari” sulle etichette degli alcolici, vino compreso.

Ieri l'Unione Europea ha dato a Dublino il via libera all'adozione di questa nuova norma: sulle etichette del vino, della birra e dei liquori commercializzati in Irlanda verranno aggiunte avvertenze come “il consumo di alcol provoca malattie del fegato” e “alcol e tumori mortali sono direttamente collegati”.

“Non si può dire che il fumo e il vino abbiano gli stessi effetti dannosi sulla salute, anche sul fronte del rischio tumori”, sottolinea Oscar Bertetto, oncologo medico ex direttore Rete oncologica Piemonte e Valle d'Aosta e membro del board scientifico di MOHRE. “L'alcol in assoluto fa male - spiega - ma sappiamo ad esempio che nel vino sono contenute sostanze antiossidanti che possono controbilanciare gli effetti dannosi che questa bevanda può avere sul metabolismo cellulare”. Per le sigarette non si può dire la stessa cosa. “Le evidenze scientifiche che abbiamo a disposizione in questo momento - precisa Bertetto - indicano che all'interno delle sigarette ci sono tutte sostanze nocive”.

Concorda con l'oncologo, anche Fabio Lugoboni, responsabile dell'Unità Medicina delle Dipendenze del Policlinico GB Rossi di Verona, altro membro del board scientifico di MOHRE. “Mentre non c'è nessuna evidenza che le sigarette non siano dannose per la salute, in letteratura scientifica ci sono studi che mostrano che basse dosi di vino sono in grado di allungare la sopravvivenza di chi le consuma”, dice.

Secondo i risultati dello studio a cui fa riferimento l'esperto, un'unità alcolica al giorno, cioè un bicchiere al dì favorisce la longevità. “Basta ragionarci un po' e appare subito chiaro che vino e sigarette non sono la stessa cosa: in Italia, ad esempio, l'alcol è la causa di poco più di 30mila morti, il fumo ben 80mila”, aggiunge Lugoboni.

A differenza delle sigarette, inoltre, il vino per paesi come il nostro è anche un fatto culturale. “Fa parte della nostra tradizione ed è parte integrante della dieta mediterranea”, sottolinea l'esperto di dipendenze.

È innegabile, secondo gli esperti, che a giocare un ruolo chiave sono anche le quantità. “Alle giuste dosi il vino può essere consumato senza problemi”, dice Bertetto. “Il dosaggio giusto dipende dal sesso. Per gli uomini - dice - sono indicate un massimo di due unità al giorno, per le donne solo una”.

Un consumo eccessivo di alcool può avere effetti dannosi a livello epatico, cardiaco (soprattutto scompenso cardiaco), aumentare il rischio di cancro e di complicanze neurologiche. Ma alcuni studi hanno dimostrato che un consumo moderato di alcool può avere effetti positivi sulle malattie cardiovascolari.

“I dati disponibili al momento non permettono di distinguere tra differenti benefici determinati da differenti bevande alcoliche mentre è generalmente accettato che il fattore più importante sia la quantità di alcol assunto e le modalità di assunzione (evitare un elevato consumo di alcol pari a più di 3 unità di alcol al giorno per le donne e più di 4 unità per gli uomini e il binge drinking ovvero più di 4 o 5 unità di alcol in un'unica occasione come ad esempio il sabato sera)” spiega la dott.ssa Patrizia Noussan Specialista in Cardiologia e membro del board scientifico di MOHRE.

Che aggiunge: “Il famoso ‘paradosso francese’ riconosce proprio nel consumo di vino rosso una ridotta mortalità per malattia cronica in Francia, a fronte di una dieta tradizionalmente ricca di grassi saturi. Il vino rosso contiene infatti fenoli e flavonoidi che hanno proprietà antitrombotiche, antiossidanti e antinfiammatorie quindi effetto cardioprotettivo”.

No alle dosi che superano quelle consigliate

“Il consumo elevato e cronico di alcol può invece causare scompenso cardiaco secondario a cardiopatia

dilatativa alcol-indotta e favorisce l’ipertensione - spiega Noussan - tale condizione interessa donne e uomini nella stessa misura ma ad una totale astensione dall’alcol si ha una completa ripresa della normale funzione del ventricolo sinistro. Il consumo cronico di alcol e soprattutto il binge drinking possono determinare aritmie quali la fibrillazione atriale e aumentare il rischio di ictus”.

Commenta Fabio Beatrice, Direttore scientifico di MOHRE: “Non è scientificamente corretto porre vino e tabacco sullo stesso piano e questo vale per l’oncologia e la cardiologia ma anche per il settore delle dipendenze. Sono auspicabili consumi moderati ed indicati dalla scienza. In generale un abuso cronico e l’eccesso di utilizzo anche occasionale sono molto nocivi per la salute. I conti si fanno con le quantità alcoliche. Infine è utile ricordare che l’alcol, essendo anche un solvente, è un fattore che potenzia notevolmente l’effetto cancerogeno ed irritativo dei prodotti della combustione del fumo di tabacco”.

Quali consigli dare ai pazienti?

Se non si ha l'abitudine ad assumere bevande alcoliche è giusto continuare a non farlo poiché non è giustificato assumerlo allo scopo di ridurre il rischio cardiovascolare. Per chi le assume il consiglio è quello di rimanere entro le dosi consigliate dalla comunità scientifica.

In generale per consumo moderato di alcol si intende il consumo di 1 unità di alcol al giorno (pari a circa 12 grammi di alcool):

- birra bicchiere 330 ml
- vino bicchiere 125 ml
- aperitivo bicchiere 80 ml
- superalcolico bicchiere 40 ml