

ALIMENTAZIONE RAGIONATA E COMPONENTI NUTRITIVI

Alcool & Salute: in vino veritas?

*** Iacopo Bertini**

La recente proposta di inserire sull'etichetta delle bevande alcoliche alcuni avvertimenti sui danni alla salute, in particolare l'aumento del rischio di tumori, ha scatenato accese polemiche che hanno coinvolto ricercatori, mondo economico e consumatori. Cerchiamo di dare risposte di buon senso alla luce delle evidenze scientifiche.

In vino veritas? Nel vino "sta" la verità? Con questo proverbio latino si allude all'espansività, e alla conseguente sincerità nel parlare, foriera di verità, propria di chi ha bevuto in maniera eccessiva. In questi ultimi tempi, però, di "verità" intorno al vino ce n'è poca: la discussione relativa ai danni potenziali che l'assunzione di alcol comporta è sicuramente degenerata, nei toni e nei modi, in un intreccio di studi scientifici e interessi dei produttori di vino, il tutto permeato da una cultura, antica quanto l'uomo probabilmente, di assumere per piacere bevande con un più o meno elevato tasso alcolico.

Recentemente, la Commissione europea ha dato il via libera alla richiesta irlandese, nel giugno 2022, di apporre un'avvertenza sanitaria sulle etichette delle bevande alcoliche vendute sul territorio nazionale. In particolare, si prevede l'indicazione obbligatoria in etichetta, oltre a quella sul rischio di malattie epatiche causato dal consumo eccessivo di bevande alcoliche e i potenziali danni al feto dovuti al consumo in gravidanza, anche quella sul legame diretto tra assunzione di alcol e cancro.

I dati sanitari e sociali

Partiamo, innanzitutto, dall'impatto che l'alcol ha sulla salute delle singole persone e, di conseguenza, sulla sanità pubblica. In Italia in media muoiono a causa dell'alcol oltre 17.000 ogni anno (epicentro-ISS, 2020). Anche in Europa, nel 2016, anno di cui si dispone la mortalità registrata per tutti gli Stati dell'Unione europea (UE), l'alcol è la causa responsabile del 5,5% di tutti i decessi registrati (per un totale di quasi 300 mila persone morte): questi morti sono dovuti a tumori (29%), cirrosi epatica (20%), malattie cardiovascolari (19%) e lesioni (18%). Si stima che, a causa di una carente conoscenza o consapevolezza dei rischi che l'alcol causa alla salute, circa 1.700.000 giovani (di cui 800.000 minorenni) e 2.700.000 ultrasessantacinquenni sono individui da considerare a rischio per patologie e problematiche alcol-correlate. Non da meno sono i numeri che riguardano l'impatto sociale ed economico: i costi sanitari ed economici provocati dall'alcol in Europa si stimano intorno a 125 miliardi di euro (circa l'1,3% del PIL europeo).



Alcol e cancro

Le recenti polemiche, comunque, hanno riguardato il rapporto tra alcol e cancro. Che l'alcol sia una sostanza cancerogena non è una novità, ma un fatto scientificamente consolidato, seppur non molto conosciuto: l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) dell'OMS lo ha classificato come cancerogeno certo per gli esseri umani già nel 1988. Da allora, e poi anche con successive ricerche, soprattutto negli ultimi dieci anni, l'alcol è stato collegato, in una relazione causa-effetto, a sette diversi tipi di tumore, oltre ad essere considerato un importante fattore di rischio per più di 200 malattie. Nonostante ciò, sono ancora in molti a non sapere che non esiste un livello sicuro di consumo dell'alcol in relazione al rischio di insorgenza di un tumore. La scarsa consapevolezza della popolazione sul ruolo giocato dall'alcol è dovuta, almeno in buona parte, alle strategie di marketing e alla comunicazione delle aziende produttrici di bevande alcoliche, che spingono, da tempo, sulla necessità di fare una distinzione tra un consumo 'moderato e responsabile' e l'abuso.

Etichette e avvertenze

Negli ultimi 30 anni le precauzioni circa il consumo di alcol si erano focalizzate, più che altro, sull'evitarne l'assunzione nel periodo della gravidanza, per i possibili effetti dannosi sul feto, e durante attività (guidare l'auto, lavorare con macchinari potenzialmente pericolosi ecc.) che richiedono una piena efficienza psico-fisica. In generale, quindi, le linee guida di diversi paesi del mondo, fino a qualche anno fa, raccomandavano essenzialmente di limitare il consumo di alcol, mentre attualmente la tendenza generale è quella di indicare la completa astensione dal bere.

Già nel 2017, alcuni ricercatori pubblicarono un lavoro, a nome dell'American Society of Clinical Oncology, in cui si prospettava una maggior "fermezza" nel denunciare i rischi di tumore collegati al consumo di alcol (LoConte et al., 2017). Inoltre, alla luce del fatto che gli studi degli ultimi anni hanno evidenziato, con una certa consistenza dei risultati, come il consumo di alcol possa aumentare il rischio di tumore in diversi siti anatomici (in particolare, cavo orale, esofago, laringe, faringe, fegato, stomaco, colon-retto e mammella), negli Stati Uniti diverse organizzazioni scientifiche di prestigio (*American Society of Clinical Oncology, American Institute for Cancer Research e Breast Cancer Prevention Partners*), in collaborazione con altre istituzioni per la

salute pubblica, hanno redatto una petizione presentata al Congresso americano per inserire avvertenze più dettagliate e maggiormente esplicative del rischio di cancro. Infine, recentemente, una richiesta di maggiore regolamentazione, con l'apposizione di specifiche diciture sulle etichette delle bevande alcoliche, si è levata anche dall'autorevole *The New England Journal of Medicine* (Grummon & Hall, 2022). A proposito di avvertenze per la salute, c'è anche da dire che i produttori europei le inseriscono già adesso sulle etichette dei vini esportati in Usa e Canada. Proprio il Canada, poi, ha recentemente modificato le proprie linee guida, riducendo a uno/due drink alla settimana il consumo associato a un basso rischio (Canada's Guidance on Alcohol and Health: Final Report (ccsa.ca) 2023). Anche la Francia, uno tra i principali produttori ed esportatori di vino, come l'Italia, non ha nessun problema a trasmettere attraverso canali ufficiali (Alcool Info Service (alcool-info-service.fr)) messaggi decisamente "netti" ed espliciti (*La bonne santé n'a rien à voir avec l'alcool*, La buona salute non ha niente a che fare con l'alcol). Sempre per gli stessi motivi, secondo le Direttive Europee, sulle etichette o nella pubblicità non possono essere vantate proprietà salutistiche da parte dell'alcol, per cui espressioni del tipo "bere vino fa bene" o "bere vino protegge da qualche patologia" (come magari pensano in molti!) non potrebbero essere approvate.

E in Italia?

Le linee guida nazionali CREA, in accordo col Ministero per la Salute, sono in linea con quelle del Nord-America e di gran parte di quelle europee: non "raccomandano" cioè limiti o quantità, ma indicano correttamente come evitare i maggiori rischi, legati a maggiori consumi, evitando però di distinguere tra "uso" e "abuso", perché la differenza non è scientificamente sostenibile, in quanto l'aumento del rischio è già "misurabile" con il consumo di piccole quantità. A questo proposito, è bene anche dire però che il consumo giornaliero di un singolo bicchiere non causa a tutti i consumatori il cancro, ma un approccio precauzionale impone che tale rischio, seppur non elevato come quello incorso dai grossi bevitori, debba comunque essere comunicato ai consumatori.

Quanto e dove troviamo l'alcol?

Partiamo, anzitutto, dalle definizioni, in particolare da quella che ri-

Foto di Arek

Per "uniformare" l'assunzione di alcol a seconda delle diverse bevande, è stata definita l'unità alcolica, che corrisponde a 12 grammi di alcol: è in pratica la quantità grosso modo contenuta in un bicchiere (125 ml) di vino di media gradazione

guarda la quantità proveniente dalle diverse fonti di alcol. In termini tecnici, per “uniformare” l’assunzione di alcol a seconda delle diverse bevande, è stata definita l’unità alcolica, che corrisponde a 12 grammi di alcol: è in pratica la quantità grosso modo contenuta in un bicchiere (125 ml) di vino di media gradazione, oppure in una lattina (330 ml) di birra di media gradazione o in un bicchierino (40 ml) di superalcolico a 40°. Ogni unità alcolica corrisponde – utilizzando un linguaggio volutamente più familiare a tutti – ad un “drink”.

Alcol e salute: cosa dice la ricerca?

Diciamo subito che non è in discussione l’abuso di alcol. Oltre ai più conosciuti rapporti tra consumo di alcol e patologie cardiovascolari e tumori, negli ultimi anni sono stati anche chiariti i circuiti neuronali coinvolti nell’uso di alcol, che dimostrano come l’uso, ma soprattutto l’abuso, di alcol possa rimodellare l’architettura funzionale del cervello a livello cortico-ippocampo-talamico, dell’amigdala e cortico-striatale mesencefalico (Kimbrough et al., 2020). Tutto ciò, ovviamente, costituisce un problema particolarmente grave quando i consumatori sono gli adolescenti.

Alcool e mortalità

Il rapporto tra alcol e mortalità è stato oggetto di numerosi studi, nel corso degli ultimi decenni, con risultati alterni (favorevoli, neutri o contrari) sulla mortalità per malattie cardiovascolari e/o neoplastiche, soprattutto quando sono state considerate dosi leggere o moderate di alcol/die (Stokwell et al., 2016). Questo perché l’assunzione di alcol è solo uno dei tanti fattori (tra gli altri: variabilità genetica, abitudine tabagica, obesità, stile di vita, tipo di dieta ecc.) che possono concorrere come concause di mortalità o malattia in chi consuma alcolici, per cui, a volte, può non essere semplice distinguere, e “isolare” l’effetto dovuto ad assunzioni leggere di alcol (Kerr et al., 2017). Nel corso degli anni, poi, svariate evidenze soprattutto di tipo epidemiologico-osservazionale (dal punto di vista della “qualità” dei dati, però, con questo tipo di studi non si ottengono risultati molto “robusti/certi”) sembravano sottolineare il ruolo protettivo di moderate quantità di alcool, e in particolare di vino, su alcuni aspetti della salute, anche in considerazione del fatto che, di norma, il vino viene consumato durante i pasti e in maniera conviviale; in particolare, alcuni studi (Giacosa et al., 2016; Hrelia et al., 2022) hanno cercato di definire una “via Mediterranea all’uso dell’alcool” basandosi sul fatto

che l’alcol, assunto sotto forma di vino in quantità lieve (fino a 1 bicchiere/die nell’uomo e ½ bicchiere di vino/die nella donna) o moderata (fino a 2 bicchieri/die nell’uomo ed un bicchiere/die nella donna), può esercitare un effetto favorevole su diversi parametri metabolici (Giacosa et al., 2016). Questo risultato favorevole è stato confermato da un altro importante studio (Xi et al., 2017).

Al momento, quindi, il rapporto tra consumo di alcol (attenzione: quello basso-moderato!) e patologie cardiovascolari è ancora dibattuto (van de Luitgaarden et al., 2022), seppur sembra esserci una tendenza prevalente a considerarlo comunque dannoso.

Alcol e tumori

Mentre il rapporto tra alcol e malattie cardiovascolari è solo (in parte) più dibattuto, più concordi sono i dati relativi al rapporto tra alcol e cancro. Secondo le stime recenti più accreditate (Rumgay et al., 2021) il consumo di alcol è responsabile del 4% di tutti i nuovi tumori diagnosticati nel mondo nel 2020, di cui circa tre quarti individuati negli uomini. I più frequenti siti anatomici sono l’esofago, il fegato e il seno. Tra i forti bevitori (con un consumo di alcol >60 g/die) è stato stimato il maggior numero di casi di tumori (circa il 47% del totale) mentre tra i consumatori “a rischio” (consumo tra 20 e 60 g/die) i casi rilevati sono circa il 29% del totale. I consumatori cosiddetti “moderati”, invece, che consumano <20 g/die di alcol (quindi circa due unità alcoliche al giorno), rappresentano il 14% dei nuovi casi di tumore.

Conclusioni

Non si può negare che il vino faccia parte della nostra tradizione e cultura, e sia, insieme all’olio e al grano, parte di una triade alimentare fondante della dieta mediterranea. E’ però altrettanto doveroso ricordare che non esiste una dose minima entro la quale il consumo di alcolici possa essere considerato sicuro, certamente per quanto riguarda il rapporto con i tumori. Questo, chiaramente, non significa che si debba rinunciare del tutto al vino, magari bevuto in compagnia, anche in considerazione di quanto questa bevanda conti nella cultura del nostro paese. Tuttavia, bisogna essere consapevoli degli effetti che l’alcol provoca sull’organismo, senza nascondere i risultati che le ricerche scientifiche ci propongono.

In un contesto socio-culturale che vuole sempre più, in tutti i campi, trasparenza nelle decisioni e chiarezza nelle scelte che si fanno per informare correttamente il consumatore, ci sembra corretto che si



possa prevedere un'indicazione sulle etichette delle bevande alcoliche: queste dovrebbero informare chi vuole – legittimamente – consumare alcolici (entro chiaramente quelli che sono i limiti delle linee guida italiane) specificando che superati i limiti di 1 bicchiere per le donne e per gli ultrasessantenni e 2 per gli uomini aumenta il rischio di problemi per la salute. Fermo restando comunque che già rimanendo entro i limiti di consumo “accettabili” non si può escludere un aumento del rischio di problemi per la salute. Per i minori di 18 anni, invece, le indicazioni sono più tassative in quanto dovrebbero astenersi dal consumare qualsiasi bevanda alcolica. Volendo riassumere con un motto: “vivere con scienza e coscienza”! La scienza ci dà la conoscenza, poi sarà ciascuno di noi, ognuno con la propria coscienza, a decidere cosa e come meglio ritiene opportuno fare.

*** Biologo Nutrizionista, Erborista**
Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti

Bibliografia essenziale

Canada's Guidance on Alcohol and Health, 2023. Canada's Guidance on Alcohol and Health: Final Report (ccsa.ca).
 Epicentro-ISS, 2020. <https://www.epicentro.iss.it/alcol/epidemiologia-monitoraggio-2020>.
 Giacomini A et al. Mediterranean Way of Drinking and Longevity. Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56(4):635-40.
 Grummon AH, Hall MG. Updated Health Warnings for Alcohol - Informing Consumers and Reducing Harm. N Engl J Med. 2022 Sep 1;387(9):772-774.
 Hrelia S et al. Moderate Wine Consumption and Health: A Narrative Review. Nutrients. 2022 Dec 30;15(1):175.
 Kerr J et al. Physical activity, sedentary behaviour, diet, and cancer: an update and emerging new evidence. Lancet Oncol. 2017 Aug;18(8):e457-e471.
 Kimbrough A et al. Brain-wide functional architecture remodeling by alcohol dependence and abstinence. Proc Natl Acad Sci U S A. 2020 Jan 28;117(4):2149-2159.
 LoConte NK et al. Alcohol and Cancer: A Statement of the American Society of Clinical Oncology. J Clin Oncol. 2018 Jan 1;36(1):83-93.
 Runggay H et al. Global burden of cancer in 2020 attributable to alcohol consumption: a population-based study. Lancet Oncol. 2021 Aug;22(8):1071-1080.
 Stokwell T et al. Do “Moderate” Drinkers Have Reduced Mortality Risk? A Systematic Review and Meta-Analysis of Alcohol Consumption and All-Cause Mortality. J Stud Alcohol Drugs. 2016 Mar;77(2):185-98.
 van de Luitgaarden IAT et al. Alcohol consumption in relation to cardiovascular diseases and mortality: a systematic review of Mendelian randomization studies. Eur J Epidemiol. 2022 Jul;37(7):655-669.
 Xi B et al. Relationship of Alcohol Consumption to All-Cause, Cardiovascular, and Cancer-Related Mortality in U.S. Adults. J Am Coll Cardiol. 2017 Aug 22;70(8):913-922.



FACILE RESPIRO

Integratore alimentare a base di succo d’Aloe e Moringa, con estratti di **Erisimo** utile per l’azione emolliente e lenitiva (mucosa orofaringea) e tono della voce, funzionalità delle prime vie respiratorie, **Mirra** utile per la funzionalità della mucosa orofaringea, **Propoli**, **Echinacea** coadiuvante le naturali difese dell’organismo e la funzionalità delle prime vie respiratorie, **Astragalo** coadiuvante le naturali difese dell’organismo e **Olio essenziale di Timo** utile per la fluidità delle secrezioni bronchiali e per il benessere di naso e gola, **Tea tree** per la funzionalità delle vie respiratorie e **Limone Olio Essenziale**.



www.benesseremoringa.com



DISPONIBILE
 presso le **FARMACIE**
 oppure **ON LINE** su:
www.benesseremoringa.com

