Bere moderatamente fa bene?

Data 18 luglio 2006
Categoria scienze_varie

I benefici dell'assunzione moderata di alcol sono stati sovrastimati?

Una meta-analisi di 54 studi pubblicati negli ultimi 38 anni arriva a concludere che aver classificato i soggetti che avevano ridotto la loro assunzione di alcol o che l'avevano smessa come "non bevitori" ha contribuito ad alterare i dati di molti lavori da cui risultava un beneficio del bere moderato.
Gli autori della meta-analisi sostengono quindi che la protezione cardiaca attribuita all'alcol è stata sovrastimata.
Potrebbe infatti essere successo che molti dei soggetti che hanno ridotto oppure hanno smesso di assumere vino, birra o alcolici lo abbiano fatto perchè malati o a causa dell'età oppure perchè divenuti più fragili o ancora perchè erano costretti ad assumere farmaci che controindicavano l'assunzione di vino o di altre bevande alcoliche. L'averli inclusi nel gruppo dei "non bevitori" può quindi aver creato una sorta di bias di selezione che ha portato a ritenere che chi non beve abbia un rischio più elevato di morte. Dopo aver considerato ben 57 variabili gli autori hanno trovato che solo 7 studi dei 54 esaminati erano esenti da questo tipo di errore: l'analisi di questi 7 studi mostra che i bevitori moderati non beneficiano di alcuna riduzione della mortalità rispetto ai non bevitori.

Ref:
Addiction Research and Theory, pubblicato anticipatamente online, doi: 10.1080/16 983

Commento di Renato Rossi

Questo studio riapre il dibattito se effettivamente assumere moderate quantità di alcol abbia o meno un effetto benefico sull'apparato cardiovascolare. E' molto citato il cosiddetto paradosso francese: questo popolo ha una dieta ricca in grassi animali ma proporzionalmente una frequenza di malattie cardiovascolari bassa. Si ritiene che ciò sia dovuto all'effetto protettivo del resveratrolo, sostanza contenuta nel vino rosso di cui i francesi sono particolari estimatori. Il resveratrolo ha dimostrato, in alcuni studi sui pesci, di aumentare la sopravvivenza anche del 30%.
Al recente XIX° Congresso della Società Italiana di Alcologia (Vibo Valentia, 10-12 novembre 2005) si è sostenuto che con un consumo moderato di alcol (quantificabile in circa 1-2 bicchieri al giorno di vino, pari a 10-20 grammi di alcol) oltre all' effetto protettivo sul rischio di mortalità cardiovascolare si registrano contemporaneamente incrementi del rischio di alcuni tumori (incluso quello mammario), di alcune patologie gastrointestinali (per esempio pancreatite), di incidenti domestici e stradali. Se ora si mettono in discussione anche i benefici cardiovascolari il bere moderato avrebbe un impatto addirittura negativo sulla salute.
La confusione dipende sostanzialmente dal fatto che i dati derivano da studi osservazionali e, per quanti sforzi facciano gli autori per eliminare i vari fattori confondenti, si rimane sempre con l'ombra del dubbio.
L'opinione, tutta personale, di chi scrive (e senza con questo voler demonizzare gli astemi) è che, come in molte altre cose, la virtù sta nel mezzo: se ne ricaviamo piacere non neghiamoci mezzo bicchiere di buon vino durante il pasto, non credo che faremo gran danno alla salute, l'importante è non esagerare. Se non proteggerà dall'infarto , perlomeno ci farà gustare meglio il cibo che abbiamo nel piatto.