

## COMUNICATO STAMPA

A TOLEDO, LA PRIMA EDIZIONE DEL CONGRESSO INTERNAZIONALE  
“LIFESTYLE, DIET, WINE & HEALTH”

### È LO STILE DI VITA MEDITERRANEO IL MIGLIOR MODELLO AL MONDO PER VIVERE PIÙ A LUNGO E IN SALUTE

*Esperti concordi sui possibili effetti positivi sulla salute di un consumo moderato del vino in abbinamento a regimi alimentari sani e a stili di vita appropriati, oltre che sull'importanza di informare correttamente i consumatori, comunicando le evidenze scientifiche attraverso un approccio divulgativo, chiaro e comprensibile da tutti.*

**Roma, 7 novembre 2023** – Non più solo la ‘dieta mediterranea’, ma in ottica sempre più omnicomprensiva e multifattoriale, è lo **‘stile di vita mediterraneo’** nel suo complesso ad essere indicato come la **miglior soluzione per vivere più a lungo e in salute.**

Ne sono convinti gli oltre duecentocinquanta esperti e stakeholder internazionali presenti a Toledo, in occasione della prima edizione del congresso **“Lifestyle, Diet, Wine & Health”** – appena organizzato da Foundation for Wine and Nutrition Research (FIVIN) insieme a Wine Information Council (WIC) – per i quali la **combinazione di dieta mediterranea** (ricca di frutta, verdura e cereali integrali, poco sale e zuccheri aggiunti, oltre a un consumo moderato del vino) e **corrette abitudini di vita**, che includano giusto riposo, esercizio fisico (anche moderato) e socialità, **si associa a un rischio ridotto di mortalità generale, oltre che per cancro e malattie cardiovascolari (CDVs)<sup>1</sup>.**

Focus del congresso è stato proprio un confronto multidisciplinare sul consumo moderato del vino in relazione alle implicazioni sulla salute, che ha preso in esame non solo i corretti stili di vita, ma anche altri fattori ugualmente incidenti, come abitudini alimentari, ambiente in cui si vive e longevità, che hanno portato a rimarcare la validità dello stile di vita mediterraneo. Tematiche che, in Italia, hanno trovato immediata approvazione e consenso da parte dell'**Istituto per la Ricerca su Vino Alimentazione e Salute (IRVAS)**, nuovo soggetto scientifico, nato con la mission di promuovere e facilitare la diffusione della conoscenza e dell'informazione di temi riguardanti la Dieta mediterranea e il consumo moderato e consapevole di vino, in rapporto ad una corretta alimentazione, alla salute e al benessere della popolazione, anche salvaguardando e valorizzando la cultura del territorio.

*«L'obiettivo del congresso di Toledo è stato quello di presentare alla comunità scientifica internazionale i dati clinici più aggiornati sulla correlazione tra stile di vita, alimentazione, vino*

---

<sup>1</sup> Javier Maroto-Rodriguez, Mario Delgado-Velandia, Rosario Ortolá, Stefanos N. Kales, Fernando Rodríguez-Artalejo, Mercedes Sotos-Prieto. (2023). Association of a Mediterranean Lifestyle with All-Cause and Cause-Specific Mortality: A Prospective Study from the UK Biobank. Mayo Clinic Proceedings. doi: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2023.05.031>

e salute – commenta la **Prof.ssa Laura di Renzo, Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione dell'Università Tor Vergata di Roma e membro del Comitato Scientifico IRVAS** –. *E proprio sulla base di tali evidenze scientifiche, lo “stile di vita mediterraneo” è stato definito come il miglior modello al mondo per vivere più a lungo e in salute, in quanto è ben più di un regime alimentare, poiché privilegia comportamenti come la convivialità a tavola, la regolare attività fisica quotidiana, il riposo, il consumo di alimenti di stagione legati alle tradizioni locali e, in quest’ambito, anche un consumo moderato del vino. Il vino, ricordiamolo sempre, è un'alchimia di proprietà uniche, con una composizione ricca e originale in termini di polifenoli e antiossidanti e vanta un'associazione protettiva per le malattie cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e i disturbi neurologici. Un consumo di vino rosso da basso a moderato, ovvero 1 o 2 bicchieri al giorno, ai pasti e in abbinamento ad alimenti ad azione antinfiammatoria tipici della dieta mediterranea, come cereali integrali, olio extra vergine di oliva, frutta, verdura, legumi, noci, contribuisce a spegnere i processi ossidativi, alla base di molte patologie, grazie anche all’effetto somma che risulta proprio dall’abbinamento con questi cibi. Attenendosi alle dosi consigliate, che sono, per gli adulti, due bicchieri al giorno per gli uomini e uno per le donne, un consumo moderato di vino è assolutamente compatibile, quindi, con uno stile di vita sano e attivo che permetta di vivere più a lungo e meglio».*

Il congresso di Toledo si è concluso sottolineando l'importanza di comunicare la scienza in modo obiettivo, facile da capire e imparziale, dando così ai consumatori la possibilità di compiere scelte informate sulla base delle più recenti evidenze scientifiche. A questo proposito, è stata presentata “*Lifestyle Matters*”: dichiarazione che mira a dare voce agli scienziati che in tutto il mondo svolgono attività di ricerca in maniera accurata, affidabile e corretta nell’ambito delle correlazioni tra stile di vita e rischi per la salute, al fine di ottenere una visione equilibrata delle prove scientifiche. raggiungere una valutazione equilibrata delle prove scientifiche.

«*Riuscire a comunicare ai consumatori le evidenze scientifiche sui corretti stili di vita, anche alimentari, in relazione ai possibili effetti sulla salute in modo obiettivo, comprensibile e imparziale è fondamentale per promuovere scelte sempre più consapevoli, anche in relazione al consumo moderato del vino* – precisa il **Presidente IRVAS, Prof. Luigi Tonino Marsella** –. Questo è l'obiettivo della dichiarazione “*Lifestyle Matters*” già firmata da oltre trenta scienziati di fama internazionale e che anche IRVAS, Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute, sottoscrive in pieno perché interpreta molto bene la mission che il nostro Istituto si è data. E da Toledo arrivano anche nuovi interessanti contributi scientifici che approfondiremo e sui quali svilupperemo il nostro lavoro nei prossimi mesi».