

## COMUNICATO STAMPA

ZERO ALCOL E J CURVE AL DI LA' DEI BIAS DELLA RICERCA CLINICA

### LO DICE LA SCIENZA: IL CONSUMO ABITUALE E MODERATO DI VINO, NELL'ARCO DELLA VITA ADULTA E IN ABBINAMENTO A CORRETTI STILI ALIMENTARI, È COMPATIBILE CON UNO STILE DI VITA SANO

Il messaggio ribadito da IRVAS, in occasione di “Moderate Wine Consumption and Mediterranean Diet”, evento istituzionale a Bruxelles rivolto a eurodeputati e stakeholders internazionali.

**Bruxelles, 20 febbraio 2024** – L'Unione Europea è il maggior produttore mondiale di vino<sup>1</sup> eppure, proprio a livello europeo, il vino è ormai da anni al centro di un acceso dibattito, accusato da più parti di fare male alla salute di là delle quantità assunte. Al di là di ogni tipo di implicazione, si tratta, però, di dimostrare – nell'ottica di una comprensibile e imparziale informazione ai cittadini – se questa sia o meno una tesi inconfutabile, prendendo in considerazione le più attuali evidenze scientifiche.

La questione è stata affrontata anche oggi, a Bruxelles, in occasione del convegno “Moderate Wine Consumption and Mediterranean Diet” che ha visto la partecipazione di esperti internazionali, tra cui **Attilio Giacosa, Professore di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva e Gastroenterologo al CDI di Milano; già Direttore dell'Unità di Gastroenterologia e Nutrizione Clinica dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro di Genova e membro del comitato scientifico di IRVAS, Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute**, intervenuto sul tema degli effetti benefici generali del vino e criticità nella letteratura scientifica.

**Il vino è, certamente, una bevanda alcolica e, come tale, se ne raccomanda il consumo in maniera moderata e responsabile. Che vuol dire: in età adulta, durante i pasti e nelle dosi consigliate (2 bicchieri di vino al giorno per gli uomini e 1 bicchiere per le donne).** «Basandoci su studi epidemiologici italiani e internazionali è già stato ampiamente evidenziato come un consumo abituale e moderato di vino, nell'arco della vita adulta e in abbinamento a corretti stili alimentari, non è dannoso– spiega il Prof. Giacosa –. Volendo prendere in considerazione, in particolare, la relazione causa-effetto tra un'assunzione moderata di vino e la salute, è assolutamente corretto rifarsi al concetto della J Curve, rapportato alla scienza. In molteplici studi internazionali, infatti, la relazione tra consumo di alcol e mortalità viene identificata con una curva a forma di “J”. Questa curva dimostra che il bere vino con moderazione riduce la mortalità rispetto agli astemi (curva inferiore della “J”), mentre la mortalità aumenta drammaticamente con l'aumento del consumo di alcolici (tratto verticale della “J”). Questa stessa curva si osserva per le malattie CV e per i disturbi cognitivi. Ed è fondamentale rimarcare come, in questo caso, il dato emerga dal confronto sia con l'astinenza che con l'abuso».

Una precisazione, questa, decisamente rilevante, dato che negli ultimi anni **la ricerca è proseguita evidenziando alcuni bias scientifici che hanno caratterizzato molti studi**, come la "sotto

<sup>1</sup> [https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/wine\\_it#:~:text=L'Unione%20europea%20C3%A8%20il,e%20il%2048%25%20del%20consumo.](https://agriculture.ec.europa.eu/farming/crop-productions-and-plant-based-products/wine_it#:~:text=L'Unione%20europea%20C3%A8%20il,e%20il%2048%25%20del%20consumo.)

segnalazione" dell'assunzione di alcol, cioè non prendere in considerazione la popolazione astemia nei dati d'incidenza. «La validità della J Curve è stata ampiamente messa in discussione negli anni – sottolinea Attilio Giacosa – ma proprio perché la ricerca scientifica si aggiorna sulla base di sempre nuove evidenze, è anche in grado di modificare le proprie certezze». **Ne è un esempio quanto accaduto con Lancet, una delle riviste scientifiche più prestigiose al mondo**, che nel 2018 ha pubblicato uno studio del gruppo internazionale GBD (Global Burden of Diseases) secondo il quale non c'era alcuna dose quotidiana di alcol che riducesse il rischio di malattie e quindi era auspicabile la tolleranza zero.<sup>2</sup> Nel luglio del 2022, di nuovo Lancet proponeva un nuovo lavoro dello stesso GBD<sup>3</sup>, che, confrontando con metodo scientifico un gruppo di consumatori e un gruppo di astemi, non solo correggeva il tiro, ma dimostrava come per gli adulti, dai 40 anni in su, la relazione causa-effetto tra un'assunzione moderata di alcol e il rischio di malattie non è lineare ma fa proprio una curva a J. Gli stessi studiosi del GBD hanno, quindi, confermato i benefici di un consumo moderato dell'alcol, relativamente al rischio di incorrere nelle 22 patologie prese in esame dall'indagine.

«Eppure, la posizione dell'OMS per cui "nessun livello di alcol è sicuro per la nostra salute" si basa proprio sulla ricerca Global Burden of Disease del 2018, non considerando le conclusioni successive dello stesso GBD – conclude Giacosa –. Senza voler alimentare il dibattito, che demonizza il consumo moderato di vino, equiparato ai superalcolici e al tabacco per la sua pericolosità per la salute, è ormai acclarato come invece favorisca la longevità, riduca il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete e di disturbi cognitivi. Ovviamente, questo non significa che gli astemi debbano iniziare a bere per ridurre il loro rischio di malattie cardiovascolari o di diabete o per ridurre la degenerazione cognitiva senile e per ridurre il rischio di mortalità, ma l'evidenza epidemiologica indica che non c'è motivo di suggerire a coloro che bevono vino con moderazione di smettere di farlo».

#### **IRVAS – Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute**

L'Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute (IRVAS) è nato per 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, salvaguardando e valorizzando la cultura del territorio. Obiettivi dell'istituto sono la ricerca, l'approfondimento, il confronto e la partecipazione di accademici, istituzioni, operatori del settore e professionisti del mondo sanitario per educare in modo trasparente i consumatori e fare cultura su vino, alimentazione e salute.

L'istituto ha forma giuridica di associazione senza scopo di lucro.

Per informazioni

**GOLIN Italy**

Francesca Riccitiello, PR Consultant | +39 347 5358998

---

<sup>2</sup> Gadikou et al, Lancet 2018

Lancet 2018; 392: 1015–35 Published Online August 23, 2018 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31310-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2)

Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016 GBD 2016 Alcohol Collaborators\*

<sup>3</sup> Gakidou et al, Lancet 2022

Lancet 2022 Jul 16;400(10347):185-235. doi: 10.1016/S0140-6736(22)00847-9.

Population-level risks of alcohol consumption by amount, geography, age, sex, and year: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2020