

COMUNICATO STAMPA

Consumo moderato di vino ai pasti, dieta mediterranea e stile di vita: come cambia il dibattito su vino e salute

*Un nuovo studio pubblicato su **Nutrients** ridisegna il quadro degli effetti del vino sulla salute, evidenziando il ruolo del modello di consumo e dello stile di vita*

Milano, 02 aprile 2026 – Il rapporto tra vino e salute si conferma uno dei temi più dibattuti in ambito scientifico, ma le evidenze più recenti indicano con crescente chiarezza che non può essere interpretato in modo uniforme: quantità, contesto di consumo e stile di vita incidono in modo sostanziale sugli effetti osservati. IRVAS propone una riflessione aggiornata che parte da un punto chiave: accanto alla quantità, devono essere considerati il contesto del consumo del vino e lo stile di vita.

Uno studio particolarmente rilevante arriva da un recente lavoro pubblicato su *Nutrients* (2026), a firma del gruppo dell'Università di Navarra e dell'Harvard T.H. Chan School of Public Health, il primo di una serie di contributi scientifici sviluppati a partire dal congresso internazionale *Lifestyle, Diet, Wine & Health 2025* promosso da IRVAS. **Lo studio propone una rilettura critica del rapporto tra consumo di vino e salute** ed evidenzia i limiti di un approccio che tende a trattare in modo indistinto bevande e comportamenti diversi, sottolineando invece la necessità di considerare i principali fattori che incidono realmente sugli effetti del consumo: modalità di assunzione, abitudini alimentari, stile di vita complessivo e differenze tra modelli di consumo.

In questo contesto, **il consumo moderato di vino ai pasti, all'interno della dieta mediterranea, emerge come un modello con caratteristiche epidemiologiche specifiche**, non pienamente sovrapponibili ad altri modelli di consumo. Gli autori richiamano inoltre l'importanza di considerare fattori individuali – tra cui metabolismo, qualità della dieta e contesto culturale – e sottolineano la necessità di ulteriori studi prospettici per chiarire in modo più definitivo queste associazioni.

Lo studio affronta anche un **nodo metodologico centrale del dibattito: la difficoltà di derivare raccomandazioni generalizzate a partire da evidenze eterogenee, prevalentemente osservazionali**. Gli autori evidenziano come, pur esistendo situazioni in cui l'astensione è necessaria – ad esempio in gravidanza o in presenza di specifiche condizioni cliniche – le evidenze attuali non consentano di supportare in modo univoco affermazioni generalizzate valide per tutta la popolazione, sottolineando la necessità di un approccio più personalizzato e basato sui profili di rischio individuale.

In linea con questa prospettiva, anche dati recenti presentati all'American College of Cardiology e basati sulla UK Biobank – con oltre 340.000 adulti seguiti per più di 13 anni – mostrano come gli impatti del consumo di alcol differiscano in funzione della bevanda e del contesto di assunzione.

Lo studio, presentato da Zhangling Chen, professore presso il Second Xiangya Hospital della Central South University (Cina), evidenzia che mentre un consumo elevato sia associato a un aumento del rischio di mortalità – per tutte le cause (+24%), per tumori (+36%) e per malattie cardiovascolari (+14%) – a livelli bassi e moderati invece emergono differenze rilevanti tra le diverse bevande. A parità di quantità, il consumo di vino risulta associato a un rischio più basso, mentre birra, sidro e superalcolici mostrano associazioni meno favorevoli.

In particolare, il consumo moderato di vino è associato a una riduzione del 21% del rischio di mortalità cardiovascolare rispetto ai non consumatori o consumatori occasionali, mentre anche un consumo contenuto di altre bevande risulta associato a un aumento del rischio (+9%).

Gli autori attribuiscono queste differenze a una combinazione di fattori: da un lato la presenza nel vino di composti bioattivi come polifenoli e antiossidanti, dall'altro le diverse modalità di consumo, con il vino più frequentemente assunto durante i pasti e inserito in contesti alimentari e comportamentali più equilibrati.

«Il dibattito su vino e salute è spesso polarizzato da semplificazioni che non aiutano né la ricerca né una corretta informazione al pubblico», osserva il Prof. Attilio Giacosa, Presidente di IRVAS. «Le evidenze più recenti suggeriscono invece di leggere il tema con maggiore precisione: la quantità conta, ma contano anche il contesto, la frequenza e il modello alimentare complessivo. Il consumo moderato ai pasti, inserito nella dieta mediterranea, si colloca all'interno di uno stile di vita che include qualità della dieta, attività fisica e relazioni sociali: è questo insieme di fattori che contribuisce agli effetti osservati. È su queste differenze che la ricerca sta lavorando, anche in ambito cardiovascolare, dove emergono associazioni favorevoli nei contesti di consumo più equilibrati».

IRVAS invita quindi a promuovere un confronto più articolato e aderente alle evidenze disponibili, capace di distinguere tra modelli di consumo e di riportare al centro il ruolo della dieta mediterranea come riferimento culturale e scientifico per una valutazione integrata del rapporto tra alimentazione, vino e salute.

Bibliografia:

- Alvarez-Mon, M.A.; Martínez-Urbistondo, D.; Barbería-Latasa, M.; Vázquez-Ruiz, Z.; Ruiz-Canela, M.; Bes-Rastrollo, M.; Martínez-González, M.Á. *The Unfinished Debate on Wine and Other Alcoholic Beverages: Conflicting Evidence, Public Health Messages and the Missing Trial*, Nutrients 2026, 18, 529. <https://doi.org/10.3390/nu18030529>.
- Chen Z. et al. The Health Impacts of Alcohol Depend on What You Drink – And How Much. Presentato all'American College of Cardiology Annual Scientific Session (ACC.26), marzo 2026.

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: <https://www.irvas.it> e <https://www.linkedin.com/IRVAS>

Ufficio stampa:

Francesca Riccitiello
+39 347 5358998
friccitiello@golinitaly.com