

COMUNICATO STAMPA**USA, NUOVE PROSPETTIVE SUL CONSUMO DI ALCOL E SALUTE
IL RAPPORTO DELLA NATIONAL ACADEMIES FA CHIAREZZA
SU RISCHI E BENEFICI DEL CONSUMO MODERATO**

Milano, 16 gennaio 2025 – Il dibattito negli Stati Uniti sul legame tra consumo di alcol e salute si arricchisce di nuovi elementi grazie al rapporto "**Review of Evidence on Alcohol and Health**" della **National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (NASEM)**, uno dei più autorevoli organi scientifici statunitensi, che presenta una revisione completa delle evidenze scientifiche sugli effetti del consumo di alcol sulla salute. Questo studio, tra i più importanti nel panorama scientifico internazionale, fornisce una revisione approfondita delle evidenze disponibili sugli effetti del consumo di alcol, **distinguendo in modo chiaro tra consumo moderato e abuso**.

Il rapporto **evidenzia come un consumo moderato di alcol possa essere associato a benefici cardiovascolari e a una riduzione del rischio di mortalità generale**. Tuttavia, conferma anche un aumento del rischio di tumore al seno e sottolinea la necessità di ulteriori ricerche per approfondire il legame con altre patologie oncologiche.

La **NASEM**, istituita nel 1863 con un atto del Congresso firmato dal Presidente Abraham Lincoln, **rappresenta il punto di riferimento scientifico per il governo statunitense**. Le tre accademie che la compongono – National Academy of Sciences, National Academy of Engineering e National Academy of Medicine – **collaborano per fornire analisi scientifiche indipendenti e guidare le politiche pubbliche su temi complessi di salute, tecnologia e ingegneria**.

Il rapporto è stato elaborato seguendo una metodologia scientifica rigorosa: le conclusioni sono il frutto di un processo di consenso tra esperti, sottoposto a peer review da parte di dieci scienziati indipendenti, e **costituiranno la base delle future Dietary Guidelines for Americans in materia di nutrizione**. L'analisi approfondisce gli effetti del consumo di alcol su diversi aspetti della salute pubblica, adottando un approccio differenziato tra consumo moderato ed eccessivo. Il rapporto completo è disponibile al seguente link: <https://nap.nationalacademies.org/catalog/28582/review-of-evidence-on-alcohol-and-health>

I principali risultati del rapporto NASEM

Riduzione del rischio di mortalità generale: secondo il rapporto, il consumo moderato di alcol (≤ 14 g/die per le donne, ≤ 30 g/die per gli uomini) è associato a una riduzione del 16%

del rischio di mortalità generale rispetto ai non consumatori. Nelle donne, questa riduzione raggiunge il 23%, principalmente per i benefici cardiovascolari.

Benefici cardiovascolari: il consumo moderato risulta protettivo nei confronti di malattie cardiovascolari, con una riduzione significativa di infarto miocardico e ictus ischemico. L'effetto protettivo sembra legato all'aumento del colesterolo HDL (colesterolo "buono") e a una migliore funzione endoteliale.

Rischio oncologico: il rapporto conferma un'associazione tra consumo moderato di alcol e aumento del rischio di tumore al seno, senza una soglia di sicurezza identificata. Per altri tipi di tumore, come il colon-retto, le evidenze sono meno solide e richiedono ulteriori approfondimenti. I principali rischi oncologici risultano legati a un consumo eccessivo e prolungato di alcol.

Assenza di evidenze su demenza: non emergono prove scientifiche di una correlazione tra consumo moderato di alcol e rischio di demenza senile. Tuttavia, il rapporto evidenzia la necessità di ulteriori studi per chiarire eventuali relazioni con il declino cognitivo.

Distinzione tra consumo moderato e abuso: il rapporto sottolinea l'importanza di distinguere tra consumo moderato ed eccessivo. I principali rischi per la salute, inclusi i sette tipi di tumore associati all'alcol, sono strettamente legati all'abuso e non al consumo moderato.

Questa revisione introduce una prospettiva più articolata rispetto alle posizioni più allarmistiche adottate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dal Surgeon General USA, evidenziando con maggiore chiarezza la distinzione tra consumo moderato e abuso di alcol. Il rapporto NASEM ribadisce, inoltre, l'importanza di condurre ulteriori studi per approfondire il legame tra consumo moderato di alcol e il rischio di specifiche patologie, al fine di colmare le attuali lacune conoscitive. Le evidenze emergenti potranno contribuire a definire raccomandazioni più dettagliate e mirate nelle future *Dietary Guidelines for Americans*, supportando lo sviluppo di politiche di salute pubblica fondate su dati scientifici aggiornati e rigorosi.

Commentando il rapporto, il **Prof. Attilio Giacosa, presidente di IRVAS (Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute)**, ha dichiarato: *«Il rapporto della National Academies of Sciences propone un'analisi scientifica più equilibrata sul consumo di alcol, distinguendo in modo chiaro tra consumo moderato e abuso. I principali rischi per la salute emergono infatti in relazione a un consumo eccessivo e prolungato. Allo stesso tempo, il rapporto evidenzia la necessità di approfondire ulteriormente i potenziali rischi associati al consumo moderato, in particolare per alcune patologie oncologiche. Questo approccio si discosta dalla posizione più cautelativa del Surgeon General USA, che estende il rischio a qualsiasi livello di consumo senza distinzione. È fondamentale, invece, differenziare tra*

consumo moderato e abuso per affrontare il tema in modo rigoroso e basato su evidenze scientifiche. Le politiche di salute pubblica devono riflettere questa complessità, promuovendo un'informazione chiara e completa che consenta ai cittadini di compiere scelte consapevoli e responsabili. Se da un lato la ricerca scientifica deve continuare a indagare i possibili rischi legati al consumo moderato di alcol, dall'altro è essenziale evitare di demonizzare comportamenti che, se inseriti in uno stile di vita sano ed equilibrato, possono non comportare effetti negativi. Serve equilibrio e responsabilità, tanto nella comunicazione quanto nell'elaborazione delle politiche di salute pubblica».

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/>

Per informazioni

Golin Italy - Francesca Riccitiello

+39 347 5358998

friccitiello@golinitaly.com