

COMUNICATO STAMPA

UN CONSUMO MODERATO DI VINO RIDUCE IL RISCHIO DI MALATTIE CARDIACHE: STUDI RECENTI CONFERMANO LA “J” CURVE

- *Ricercatori del Global Burden of Disease (GBD) pubblicano evidenze sull'impatto sulla salute di un consumo moderato di alcol all'interno di un corretto stile di vita, sottolineando la diminuzione del rischio cardiaco, in particolar della cardiopatia ischemica (IHD) che rappresenta la prima causa di morte in Italia;*
- *Un beneficio per il nostro benessere che, quando associato alla dieta mediterranea, non impatta solo sulla salute cardiovascolare, ma anche sulla salute cognitiva, contribuendo alla longevità e alla qualità di vita.*

Milano, 03 giugno 2024. Il consumo di vino, parte importante della cultura conviviale italiana, negli ultimi anni è al centro di un dibattito costante sui suoi presunti benefici o danni per la salute al di là delle quantità assunte. Eppure studi epidemiologici hanno evidenziato già da tempo come un consumo moderato di vino, nell'arco di una vita adulta e in abbinamento a corretti stili di vita, non solo non sia dannoso, ma possa contribuire alla longevità concorrendo alla prevenzione delle malattie cardiovascolari, in particolar della cardiopatia ischemica (IHD) che rappresenta la prima causa di morte in Italia¹.

Un recente studio appena pubblicato su Nature Communications² e condotto da ricercatori del Global Burden of Disease (GBD) si aggiunge alle numerose pubblicazioni internazionali sul tema del consumo di alcol e della cardiopatia ischemica (IHD). Lo studio esplora la complessa relazione tra il consumo di alcol e le malattie cardiovascolari, offrendo una rivalutazione completa dei dati esistenti e utilizzando tecniche meta-analitiche innovative per chiarire gli effetti dell'alcol sulla salute del cuore. La mole di dati analizzata dagli autori è particolarmente significativa: è stata condotta, infatti, una revisione sistematica dei dati provenienti da 122 studi osservazionali pubblicati tra il 1970 e il 2021.

Grazie a questa comparazione, gli autori hanno confermato che il consumo moderato di alcol è inversamente associato al rischio di IHD, trovando una relazione a forma di “J” in cui un consumo di alcol da basso a moderato (fino a circa 50 g/die) è associato a un minor rischio di morbilità e mortalità per cardiopatia ischemica (IHD) e morbilità per infarto miocardico (MI). Un risultato che offre una nuova prospettiva nel dibattito in corso relativamente all'impatto dell'alcol sulla salute del cuore: gli esperti concordano, infatti, sul fatto che un consumo moderato del vino, in abbinamento a regimi alimentari sani e a stili di vita appropriati, possa avere effetti positivi sulla salute dei cittadini, oltre che un impatto positivo sui costi sociali della malattia, dal momento che chi sopravvive a un attacco cardiaco diventa un malato cronico, con un notevole costo economico per la società.

¹ Mensah GA, Fuster V, Murray CJL, Roth G.A.; Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risks, 1990-2022. J Am Coll Cardiol. 2023 Dec 19;82(25):2350-2473; <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0735109723080233?via%3DIihub>.

² Carr, S., Bryazka, D., McLaughlin, S.A. et al., «A burden of proof study on alcohol consumption and ischemic heart disease». Nat Commun 15, 4082 (2024). <https://doi.org/10.1038/s41467-024-47632-7>.

Il legame tra consumo di vino, alimentazione e benessere cardiovascolare è stato ribadito anche dal **prof. Attilio Giacosa** – Professore di Gastroenterologia ed Endoscopia digestiva; Gastroenterologo al CDI di Milano; già Direttore dell'Unità di Gastroenterologia e Nutrizione Clinica dell'Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro di Genova – **eletto Presidente di IRVAS pochi giorni fa**: «*Studi epidemiologici italiani e internazionali hanno già ampiamente evidenziato come un consumo abituale e moderato di vino, nell'arco della vita adulta e in abbinamento a un corretto stile alimentare, come quello della tradizione mediterranea, non sia dannoso, ma sia invece benefico. Il concetto della "j" curve che viene ribadito dallo studio del GBD – ovvero la relazione tra consumo di alcol e mortalità identificata con una curva a forma di "J" – è infatti noto da tempo alla letteratura scientifica. 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")*».

«È importante sottolineare – **prosegue il prof. Giacosa** – *che questo rapporto virtuoso tra assunzione moderata di vino e salute, secondo il modello della "j" curve, non sia applicabile solo alla salute cardiovascolare, ma anche ad altri aspetti, per esempio alla salute cognitiva. Un'assunzione moderata di vino all'interno di una dieta di tipo mediterraneo – che preveda anche il consumo di olio, frutta fresca, verdure, semi e pesce – può contribuire, quindi, al nostro benessere generale, favorendo non solo un aumento della durata della vita, ma anche minori rischi di deterioramento cognitivo*».

Il vino, insomma, non deve essere percepito come elemento di rischio per la salute, purché sia consumato responsabilmente all'interno di un corretto stile di vita alimentare, come quello della nostra tradizione mediterranea, in quantità moderate e durante i pasti, secondo un modello positivo di consumo, spesso associato a momenti di socializzazione e convivialità.

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

friccitiello@golinitaly.com

+39 347 5358998