L'alcol anche in quantità moderata non fa mai bene

Data 20 dicembre 2005
Categoria scienze_varie

Il vino riduce il rischio di alcune malattie, incluse quelle cardiovascolari, ma causa anche danni almeno equivalenti anche alle dosi che spesso si considerano "protettive".

A Vibo Valenzia dal 10 al 12 novembre 2005 si è svolto il XIX Congresso della Società italiana di alcologia. Il messaggio che ne è emerso è che i benefici cardiovascolari dell'alcol, apprezzabili solo se assunto regolarmente, in quantità molto contenuta, da soggetti maschi oltre i 60 anni, sono almeno controbilanciati da un aumento del rischio oncogenetico e degli eventi cerebroemorragici, con un saldo neutro, nel migliore dei casi.
La promozione del bere come comportamento collegato a vantaggi di salute individuali e collettivi,come spesso presentato dai media e dalla stessa società, è da ridimensionare alla luce delle evidenze che la quota di carico di malattia, disabilità e mortalità prematura registrabili nella popolazione presenta comunque un saldo svantaggioso già comprensivo dei possibili effetti positivi collegabili ai pochi risparmi di salute registrabili a fronte di un consumo moderato (10 grammi al giorno, meno di un bicchiere) di bevande alcoliche. Appare indispensabile, in tal senso, sollecitare una maggiore attenzione e cautela da parte dei media alla interpretazione e diffusione dei risultati delle evidenze scientifiche ed una capacità di lettura che sappia evitare distorsioni nella comunicazione di informazioni estrapolate da studi i cui risultati vengono spesso generalizzati erroneamente all'intera popolazione, con un impatto negativo sulla salute degli individui. E' il caso del consumo moderato di alcol che è stato dimostrato svolgere un ruolo protettivo nei confronti della mortalità per cardiopatia coronaria ma che allo stesso livello di consumo determina, contestualmente, un incremento di circa 60 condizioni patologiche individuate dall'OMS nel World Health Report. In realtà l'Organizzazione Mondiale della Sanità ribadisce che tutto ciò che è plausibile comunicare alla popolazione, in particolare da parte delle istituzioni preposte alla tutela della salute, è che "gli unici benefici per la salute registrabili a livello di popolazione e consistenti in una riduzione del rischio di mortalità di alcune malattie cardiovascolari (cardiopatia ischemica) e di diabete si registrano a bassi o bassissimi livelli di consumo, al massimo una unità di alcol al giorno per gli uomini all'età di 70 anni, e meno di mezza unità alcolica al giorno per le donne della stessa età. Qualunque consumo superiore a questi livelli è associato ad un aumento del rischio. Al di sotto dei 40 anni non si registra alcun effetto benefico dell'alcol che non è mai verificato per i giovani. Bere fino all'intossicazione è sempre associato ad un aumento del rischio. Non vi sono limiti privi di rischio riguardo al consumo di alcol. D'altra parte, non ci sono ragioni per scoraggiare consumi a basso rischio nella popolazione adulta, a patto che le circostanze e le situazioni individuali vengano tenute in considerazione. Se da un lato non esistono evidenze per scoraggiare la moderazione non vi sono, parallelamente, evidenze che possa essere vantaggioso per la salute sollecitare al consumo chi non beve o di incoraggiare i pazienti a usare l'alcol come un mezzo per ridurre i rischi di queste malattie. Il consumo di alcol non può essere raccomandato come un farmaco preventivo"(Fonte: Framework on Alcohol Policies in the European Region; WHO; 2005)
Ai livelli moderati di consumo per i quali viene riportato un effetto protettivo sul rischio di mortalità cardiovascolare (in media 1-2 bicchieri al giorno di una qualsiasi bevanda alcolica pari a circa 10-20 grammi di alcol) si registrano contemporaneamente incrementi del rischio di numerosi tumori (incluso quello della mammella), di alcune patologie gastrointestinali (pancreatine ad esempio), di incidenti domestici e stradali, rischi che si incrementano in funzione delle quantità consumate (effetto dose-risposta).
Le Linee guida per una sana alimentazione italiana a tale riguardo segnalano testualmente: "Anche quantità moderate di alcol sono coinvolte nell'aumento del rischio di insorgenza di vari tipi di tumori in diversi organi (sopratutto mammella, cavo orale, faringe prime vie aeree e stomaco". Lo stesso vale per gli incidenti cerebrovascolari emorraggici o la sindrome fetoalcolica.

Fonte: Documento conclusivo del XIX Congresso della Società Italiana di Alcologia