L’alcol fa male, ma sempre e comunque?

Data 12 novembre 2026
Categoria professione

Sebbene gli effetti negativi sulla salute derivanti da un consumo eccessivo di alcol siano ben noti, i potenziali effetti di un consumo da basso a moderato rimangono controversi. Anche le principali Autorita’ Sanitarie internazionali sono discordi, divise tra l’ ipotesi di vietare assolutamente l’assunzione di alcol e quella di raccomandarne un uso moderato. Avevamo gia’ discusso certe diverse possibili interpretazioni (v. sotto).

Ora uno studio pubblicato su Nutrition Journal e condotto su oltre 340.000 adulti britannici seguiti per circa 13 anni ha analizzato il rapporto tra consumo di alcol, tipo di bevanda e mortalità, sperando di trarre conclusioni attendibili e definitive.

Lostudio
I casi sono stati divisi in fasce in base al consumo di alcoo: consumo occasionale o nullo: (≤ 20 g/settimana); basso consumo (> 20 g/settimana a ≤ 20 g/giorno per gli uomini, > 20 g/settimana a ≤ 10 g/giorno per le donne); consumo moderato (> 20 a ≤ 40 g/giorno per gli uomini, > 10 a ≤ 20 g/giorno per le donne); alto consumo (> 40 g/giorno per gli uomini e > 20 g/giorno per le donne.

Il consumo elevato di alcol, indipendentemente dalla bevanda, è associato a un aumento del rischio di morte. In particolare si e’ riscontrato +24% di mortalità totale (e in particolare +36% di mortalità per tumori) rispetto a chi beve poco o nulla.

Esaminando le differenze legate alla tipologia di consumo si e’ riscontrato che, in particolare, il consumo di birra, sidro e superalcolici mostra associazioni sempre negative: già a bassi livelli di consumo si riscontra aumento della mortalità oncologica e, anche nei consumatori leggeri di queste bevande, si riscontra una mortalità cardiovascolare circa 9% più alta rispetto ai non bevitori o ai bevitori occasionali.

Il vino, soprattutto il vino rosso, ha mostrato invece un andamento diverso.
I ricercatori hanno riscontrato che, al contrario delle altre bevande alcooliche, consumi bassi e moderati di vino risultano associati a una mortalità generale e cardiovascolare inferiore.
Chi consumava vino moderatamente risultava avere una mortalità cardiovascolare inferiore del 21% rispetto ai non bevitori o bevitori occasionali.
Questo vantaggio pero’ scompariva quando il consumo di vino diventava elevato, con un incremento del 10% di mortalità oncologica nonche’ aumento del rischio per diversi esiti di salute a carico dei diversi organi.

Gli autori hanno ipotizzato che i polifenoli del vino rosso possano contribuire agli effetti favorevoli osservati, ma sottolineano la possibilita’ di altre condizioni confondenti: forse i consumatori moderati tendono ad avere stili di vita e alimentazione più salutari rispetto ai forti bevitori abitudinari. Cio’ e’ stato apparentemente confermato dal riscontro che chi consuma alcol prevalentemente durante i pasti presenta una mortalità inferiore rispetto a chi beve prevalentemente fuori dai pasti. Questo potrebbe riflettere abitudini alimentari e comportamenti complessivamente più sani.
Insomma, siamo ancora nel campo delle ipotesi.

E i tumori?
L’analisi ha evidenziato associazioni tra consumo di alcol e maggiore mortalità per numerosi tipi di tumore, tra cui quelli di: testa e collo, apparato digerente, fegato, apparato respiratorio, mammella, organi genitali. Anche nei consumatori moderati il consumo abituale di alcol è risultato associato a una mortalità per tumore superiore dell’11%.

In Conclusione
lo studio suggerisce che l’alcool influisce sulle condizioni generali di salute in rapporto al tipo di bevanda, quantità e modalità di consumo. Il vino, in particolare quello rosso, sembra associarsi a risultati migliori rispetto a birra e superalcolici quando consumato in quantità contenute. Tuttavia, gli autori ricordano che l’alcol mantiene sempre un certo livello di rischio oncologico e che non esiste una soglia completamente priva di rischi. L’ aumento di mortalita’ e’ legato soprattutto alla quantita’, indipendentemente dalla bevanda scelta.

Riflessionipersonali
Uno studio statistico come questo puo’ evidenziare le associazioni statistiche tra due condizioni, ma non e’ in grado, di per se’, di stabilire un rapporto causale o chiarire le modalita’ biologiche o chimiche correlate. Va ancora chiarita la modalita’ di azione oncologica su tanti organi diversi…
Probabilmente c’e’ ancora molto da studiare.

DanieleZamperini
https://link.springer.com/article/10.1186/s12937-026-01361-3
http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=2458