



## IN VINO VERITAS



"[Wine Glasses at The Vines of Mendoza](#)" by [longhorndave](#) is licensed under [CC BY 2.0](#).

### ***Introduzione***

Vino rosso fa buon sangue, la birra fa latte, bevi un bicchiere di vino al giorno per il cuore lo dice anche la dieta mediterranea. Quante volte abbiamo sentito queste frasi e ci siamo detti perché no, che male c'è nel bere un bicchiere ogni tanto, l'importante è bere bene e in maniera moderata. Ma ne siamo davvero sicuri? Immaginiamo di trovarci a pranzo con un collega che ci rivelì tra un boccone e l'altro di aver bevuto 120 bottiglie di vino in un anno, non lo guarderemo come un ubriacone? Eppure non sono né più e né meno del famoso bicchiere di vino a pasto. Sorpresi?

Spesso è difficile capire effettivamente quanto sia il nostro consumo di alcool ed è facile quando si è a pranzo in famiglia o fuori con gli amici eccedere un poco. In fondo superare i due famosi bicchieri al giorno non è poi tanto complicato specie se abbiamo sviluppato una tolleranza all'alcool. D'altronde un completo astemio sicuramente si accorgerà maggiormente dello Spritz bevuto fuori pasto rispetto a chi è abituato a berne uno ogni sera di ritorno dal lavoro.

Ma allora qual è la dose sicura di alcool che possiamo bere? Il concetto di dose sicura viene dalla farmacologia e indica quanto di una determinata sostanza possiamo consumare per non andare incontro ad un danno. Già da questa definizione vediamo che spesso pensiamo all'alcool come ad un farmaco. Tutti noi alla fine sappiamo che bere tanto fa male ma tendiamo a sottovalutare il danno causato da una abitudine che, tutto sommato, fa da sempre parte della nostra cultura e alimentazione. Siamo portati a credere che esista alcool buono, come quello proveniente dal vino di qualità, e alcool scadente e tossico, come quello che troviamo nei superalcolici da discount. Eppure l'etanolo è sempre lo stesso, cambia solo la concentrazione contenuta nella bevanda. È l'etanolo ad essere tossico e pericoloso per la nostra salute certamente in grandi quantità per il rischio di intossicazione acuta, ma anche in piccole dosi. La ricerca scientifica ci mostra infatti come anche piccole quantità di alcool, soprattutto se consumate abitualmente, siano causa di una quota non indifferente di patologie oncologiche. Il cancro della bocca e della laringe, quello dell'esofago, dello stomaco, del fegato, della mammella e del colon retto sono tutti tumori in cui il consumo di alcool aumenta il rischio sia di ammalarsi che di morire. Parliamo dunque di un rischio che può essere piccolo o grande ma non è mai zero e dipende, oltre che dalla quantità e dalla frequenza del consumo alcolico, anche da fattori genetici che sono difficilmente calcolabili. Come ribadisce la stessa Organizzazione Mondiale della Sanità non esiste una dose di alcool sicura, ovvero una per cui il rischio sia zero. In Italia ogni anno muoiono circa 17000 persone per cause direttamente legate all'alcool, un sesto della popolazione di Udine, senza contare tutte le morti indirettamente legate alle patologie croniche alcool correlate.

### **Conclusione**

Se sei un consumatore di alcool probabilmente sapere queste cose non cambierà le tue abitudini, d'altronde un bicchiere di vino che male vuoi che faccia? Nessuno è qui per fare la paternale, speriamo solo che questo articolo ti sia stato utile per capire i rischi che corri e magari per chiederti se al prossimo aperitivo con gli amici forse sia meglio ordinare un analcolico.

### **Bibliografia**

<https://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>

<https://www.iarc.who.int/faq/latest-global-data-on-cancer-burden-and-alcohol-consumption/>

[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_104\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_104_allegato.pdf)