

L'alcol può accorciare la vita di 4 o 5 anni

Una ricerca in 19 Paesi, tra cui anche l'Italia, svela tutti i pericoli per chi beve troppo vino o birra

di **UMBERTO TIRELLI**

■ Un importantissimo studio sul rapporto sul consumo di alcol e malattie e speranza di vita è stato pubblicato il 14 aprile 2018 sulla prestigiosa rivista *The Lancet*. Lo studio era coordinato da **Angela Wood** del dipartimento di salute pubblica dell'università di Cambridge in Gran Bretagna e coinvolgeva 19 nazioni compresa l'Italia (università di Padova, Istituto nazionale tumori, Ispo di Firenze e Istituto superiore di sanità), raccogliendo i dati relativi a circa 600.000 bevitori attivi residenti in queste nazioni senza pregresse patologie cardiovascolari.

Gli autori hanno caratterizzato le associazioni dose-risposta calcolando i rapporti di rischio per l'assunzione di meno di 100 grammi di alcol a settimana (equivalenti a poco meno di un litro di vino a

settimana, poco più di tre litri di birra a settimana o di circa 300 ml di superalcolici a settimana), aggiustati per età, genere, presenza di diabete, abitudini al fumo e confrontandoli con fasce di consumo superiori (100-200 grammi, 200-350 grammi, oltre 350 grammi a settimana).

Rispetto alla mortalità per tutte le cause, questa analisi ha evidenziato la presenza di una relazione curvilinea con il consumo di alcol, dove il rischio minore è stato registrato per i consumi inferiori a 100 grammi a settimana. L'alcol è risultato associato soprattutto a un aumento del rischio di ictus del 14% per i consumi settimanali di alcol superiori a 100 grammi, di coronaropatia, ma non di infarto, con un aumento del 6%, di scompenso cardiaco con un aumento del 9%, di ipertensione maligna con un aumento del 24% e di aneu-

risma aortico fatale superiore al 15%. Per contro, invece, un consumo di alcol inferiore a 100 grammi a settimana risultò associato a un ridotto rischio di infarto del 6%. Ma il dato di certo più importante di questa analisi pubblicata su *The Lancet*, è stato fra tutti quello relativo alla ridotta speranza di vita. Infatti chi consuma 100-200 grammi di alcol a settimana, rispetto a chi beve meno di 100 grammi a settimana, ha a 40 anni una aspettativa di vita ridotta di circa 6 mesi e chi beve invece 200-350 grammi di alcol a settimana ha una aspettativa di vita ridotta di 1-2 anni mentre chi beve oltre 350 grammi di alcol a settimana vede la sua prospettiva di vita ridursi di 4-5 anni. Va rilevato che, pertanto, questo studio suggerisce di non superare i 100 grammi di alcol a settimana equi-

valenti, come riferito sopra, a poco meno di un litro di vino a settimana, a poco più di tre litri di birra a settimana o di circa 300 millilitri di superalcolici a settimana. Al di sopra di questa soglia aumenta il rischio di patologie cardiovascolari e si riduce l'aspettativa di vita anche di 4-5 anni per chi supera i 350 grammi di alcol a settimana, cioè di quattro litri di vino alla settimana.

L'implicazione principale di questo studio per la politica sanitaria pubblica è di supportare la riduzione del consumo di alcol suggerendo che la soglia per il più basso rischio di mortalità è di circa 100 grammi per settimana. In sostanza, troppo alcol accorcia la vita anche di 4-5 anni. E gli esperti suggeriscono di non bere più di un litro di vino o tre litri di birra a settimana.

www.umbertotirelli.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



RISCHIO Nuove ricerche sul vino [LaPresse]

