

# Alice Wong tra sport e vino: esiste un equilibrio?

scritto da Veronica Zin | 26 Novembre 2024



*Il legame tra vino e sport, esplorato attraverso collaborazioni, salute e consumo moderato, dimostra che possono convivere in equilibrio. Alice Wong, esperta di vino e salute, condivide consigli per bilanciare il consumo di vino con uno stile di vita sano, affrontando tematiche come etichettatura calorica, educazione dei giovani consumatori e progetti innovativi come il Sakura Project.*

Il connubio tra **sport e vino** è un argomento di cui Wine Meridian ha parlato in più occasioni sostenendo che non esisterebbe una natura contraddittoria nell'associazione di questi due settori, anzi.

Infatti, abbiamo scritto delle collaborazioni tra brand di vino e associazioni sportive come [Kendall-Jackson e](#)

[l’NBA](#) e [UFC con 19Crimes](#); abbiamo scritto degli atleti nell’NBA che sono anche [enoappassionati e di come abbiano influenzato la partnership con Kendall-Jackson](#) e, infine, abbiamo approfondito il ruolo del [Prosecco D0C in vari contesti sportivi](#) come la Moto GP, ma anche le recenti Olimpiadi di Parigi 2024.

Eppure, in un’epoca in cui i consumatori – soprattutto la Gen Z – sono sempre più attenti alla salute e al benessere, ci si domanda **come si possa integrare il vino con lo sport e uno stile di vita sano.**

Ne abbiamo parlato con Alice Wong, una figura unica che coniuga competenze nella medicina sportiva e una profonda esperienza nel mondo del vino. DFisioterapista certificata con una carriera che spazia da New York a Hong Kong, Alice è anche Wine Ambassador della Vinitaly International Academy e fondatrice di [Vinetude Asia](#), azienda specializzata in formazione, consulenze e organizzazione di eventi vinicoli. Il suo profilo le conferisce una prospettiva esperta e trasversale, ed è proprio per questo che con lei abbiamo approfondito il connubio tra sport, salute e vino.

**Secondo lei è possibile bilanciare uno stile di vita sano, anche per gli atleti professionisti, con il consumo moderato di vino?**

Certo, il punto fondamentale è la moderazione. Generalmente, le linee guida di vari governi internazionali definiscono come consumo moderato due bicchieri al giorno per gli uomini e un bicchiere al giorno per le donne. In questo modo, però non si valutano le casistiche singole e non si considera che, in realtà, uno o due bicchieri al giorno possano non essere la quantità indicata per una determinata persona.

Tuttavia, da queste linee guida emerge un elemento importante

che è la regolarità: è meglio bere meno e più spesso piuttosto che darsi al [binge drinking](#). In questo senso, un bicchiere al giorno è meglio di sette consumati tutti in un'unica volta.

La stessa identica filosofia vale anche per l'attività fisica che richiede equilibrio tra allenamento e riposo. Pianificare la settimana con cura, sia per l'esercizio fisico che per il consumo di vino, è il modo migliore per mantenere uno stile di vita sano.

## **Esistono delle linee guida per il consumo di vino che permettono agli sportivi di mantenere elevate le proprie performance?**

Al momento non ci sono indicazioni ufficiali, ma si può ragionare approfondendo il tipo di sport, in che fase della preparazione atletica ci si trova, quanto è distante la prossima competizione.

A livello generale, quello che si può fare per evitare che il consumo di alcol abbia effetti negativi sulla performance sportiva è astenersi dal consumo prima di prestazioni sportive e moderarne l'assunzione durante le fasi di preparazione intensiva.

Questo perché l'alcol può compromettere la sintesi proteica muscolare ostacolando l'incremento della massa muscolare, la forza e rallentando il recupero post-allenamento.

## **Come potrebbe influenzare la scelta dei consumatori l'inserimento delle calorie nelle etichette delle bottiglie di vino?**

Innanzitutto, è importante sottolineare che molte persone sovrastimano le calorie di un bicchiere di vino pensando che ce ne siano oltre 150. In realtà, un bicchiere contiene circa 120 calorie, meno di una barretta di cioccolato. Informare

sulla quantità precisa di calorie contenute in una bottiglia di vino potrebbe, per i consumatori più attenti alla salute, favorire un approccio più consapevole al consumo.

L'ostacolo principale, però, è che i governi non considerano il vino un prodotto "nutrizionale", pertanto, i valori nutrizionali – tra cui anche le calorie – per il vino, secondo alcuni, non avrebbero senso.

## **Secondo lei includere con precisione le calorie nelle etichette di vino potrebbe migliorare l'esperienza di consumo?**

Sì, ma le informazioni dovrebbero essere quanto più semplici e dirette: numero di calorie per bicchiere, presenza o meno di solfiti, eventuali certificazioni (biologico, per esempio). Non servono etichette troppo dettagliate per educare i consumatori senza appesantirli con informazioni superflue.

## **I giovani si dicono preoccupati degli effetti collaterali del vino. Secondo lei quanto è influente questa preoccupazione nel cambiare le loro abitudini di consumo?**

I giovani consumatori, specialmente i neofiti, si dicono più preoccupati per gli effetti collaterali come l'*hangover* e l'eccessivo apporto calorico piuttosto che per il rischio di eventuali malattie cardiovascolari.

Per questo motivo diventa fondamentale educare ed informare le nuove generazioni ad un corretto consumo del vino che ha, di fatto, un contenuto alcolico moderato rispetto a cocktail o superalcolici.

Oltre a questo, chi si affaccia al consumo di bevande

alcoliche per la prima volta deve essere consapevole che il corpo impiega del tempo per processare questa nuova sostanza (l'alcol) che viene introdotta. Si parla di circa due anni per sviluppare una tolleranza adeguata e i consumatori dovrebbero esserne coscienti per evitare di sovraccaricare l'organismo ingerendo quantità di alcolici che non è ancora in grado di processare nel modo corretto.

## **Ci sono esempi di progetti che integrano vino e salute?**

Un ottimo esempio è il *Sakura Project* in Giappone, dove le donne promuovono la preparazione di pasti sani e bilanciati da abbinare ad un buon vino.

Il progetto ha come obiettivo quello di trovare vini che si abbinino bene alla cultura culinaria Giapponese, in modo tale da aumentare il consumo di vino ed espandere le opportunità di lavoro per le donne nell'industria vinicola.

Questo dimostra che il vino, se consumato responsabilmente e con moderazione (ed il livello di moderazione deve essere specifico per la persona) può essere parte di uno stile di vita sano.

---

## **Punti chiave**

1. Moderazione è la chiave per bilanciare il consumo di vino con uno stile di vita sano, anche per atleti professionisti.
2. Calorie per bicchiere: circa 120, meno di una barretta di cioccolato, utili per un consumo consapevole.
3. Educare i giovani consumatori al vino moderato, meno alcolico di cocktail e superalcolici, aiuta a prevenire sovraccarichi fisici.

4. Progetti come il Sakura Project promuovono abbinamenti tra vino e pasti sani, mostrando l'integrazione con stili di vita salutari.
5. Etichette semplici e dirette con calorie e certificazioni migliorano la consapevolezza dei consumatori.