Allenarsi ti protegge dall’alcol?

scritto da Veronica Zin | 1 Settembre 2026

Un articolo di Jamie Goode presenta uno studio norvegese come prova che allenarsi azzera i danni dell’alcol. La ricerca originale, condotta su quasi 25.000 persone in 16 anni, racconta però qualcosa di diverso: il fitness cardiorespiratorio riduce il peso relativo di alcuni rischi legati al consumo di alcol, ma non li elimina, e restano eccezioni importanti da considerare.

Jamie Goode, giornalista e critico enologico tra i più seguiti a livello internazionale, ha recentemente pubblicato un pezzo su Substack parlando di una ricerca che ha analizzato i dati dello studio di una parte di popolazione norvegese. Il titolo del suo pezzo è già esaustivo di per sé: “*Here’s an alcohol and health study we should be shouting about*“.

La tesi, semplificando: **se sei relativamente in forma, puoi mitigare gli effetti negativi del consumo di alcol**. Chiude invitandoci a non preoccuparci più di tanto di un bicchiere di vino a tavola, purché si resti in salute e allenati.

Ma è davvero questo che dice lo studio?

Siamo andati a leggere la ricerca citata da Goode, *Running from Death: Can Fitness Outpace Alcohol's Harm?*, condotta su quasi 25.000 adulti norvegesi seguiti durante un intervallo di tempo di oltre 16 anni. Qualcosa, nella lettura di Goode, non torna.

Cosa dice davvero lo studio

Il punto di partenza resta fermo, ed è bene ribadirlo subito: **non esiste un limite sicuro per il consumo di alcol** e un aumento del consumo nel tempo resta associato a un rischio di mortalità maggiore. Su questo la ricerca non lascia margini di ambiguità, ma in realtà non li lasciava nemmeno prima che Goode scrivesse il suo pezzo.

Quello che lo studio aggiunge è un tassello nuovo: **un cambiamento nel fitness cardiorespiratorio modifica questa associazione**, ed è un predittore di mortalità più forte rispetto ai cambiamenti nel consumo di alcol registrati nello stesso periodo. Chi è rimasto costantemente fuori forma (cioè in un range fino al 20% con il fitness cardiorespiratorio più basso, a parità di età e sesso) ha mostrato rischi di mortalità significativamente più alti, **indipendentemente dal proprio rapporto con l'alcol**. Rispetto agli astemi allenati, gli astemi rimasti fuori forma hanno registrato un rischio di mortalità superiore del 65%, e i bevitori moderati rimasti fuori forma un rischio superiore del 68%.

Per chi invece è rimasto allenato, il quadro cambia: **il rischio associato a un consumo moderato e costante di alcol si è allineato a quello degli astemi allenati, senza differenze significative**. L'unica eccezione riguarda chi, nell'arco dei

dieci anni monitorati, è passato dall'astinenza al consumo: anche restando in forma, questo gruppo ha registrato un rischio superiore del 32%. Un dettaglio che Goode, nel suo entusiasmo, lascia fuori dal titolo: **la forma fisica può attenuare il rischio, ma non lo azzera, e iniziare a bere resta associato a un rischio maggiore anche per chi si allena con regolarità**.

È una differenza che conta. Dire che si "possono mitigare gli effetti negativi dell'alcol" restando in forma è diverso dal dire che il fitness riduce, in alcuni scenari, il peso relativo di quegli effetti rispetto alla sedentarietà.

Quello che lo studio non dice ma che vale la pena aggiungere

Detto questo, e proprio perché vogliamo essere più rigorosi di Goode, **ci sono almeno due limiti strutturali della ricerca che meritano di essere segnalati**.

Il primo: **lo studio non distingue tra tipologie di bevanda alcolica**. Vino, birra e superalcolici vengono sommati in un unico valore di grammi di alcol puro settimanali, ma bere un bicchiere di vino a cena e bere tre Gin Tonic sono, presumibilmente, esperienze fisiologiche e comportamentali diverse. Servirebbe uno studio che isoli l'effetto delle diverse bevande, prima di trarre conclusioni generalizzate.

Il secondo, più filosofico che statistico: **qualsiasi comportamento comporta un rischio di mortalità per tutte le cause, anche uscire di casa la mattina**. Eppure, nessuno resta chiuso in casa per allungarsi la vita, perché l'alternativa a un rischio calcolato non è vivere più a lungo, è vivere di meno, o non vivere affatto.

La chiave, dunque, resta sempre la stessa, volente o nolente, e lo studio la suggerisce senza clamore: **è importante mantenersi in forma e godersi la vita**, non l'una in alternativa all'altra.

Concludiamo con una piccola nota extra, che ci torna veramente utile in questo caso: la settimana scorsa si sono disputati i campionati italiani master di nuoto a Riccione. Durante la manifestazione un giovane signore classe 1936 ha nuotato i 1500 metri stile libero e li ha chiusi in 37 minuti. All'arrivo, i compagni di squadra lo hanno accolto con mezzo litro di birra.

A riprova che, a quanto pare, si arriva a 90 anni anche bevendo.

Che è, in fondo, un messaggio meno urlato di quello di Goode, ma probabilmente più vicino a quello che la scienza sta davvero cercando di dirci.

Punti chiave

1. **Il fitness cardiorespiratorio modifica l'associazione tra alcol e mortalità** più dei cambiamenti nel consumo stesso.
2. **Chi resta fuori forma registra rischi di mortalità superiori del 65-68%**, a prescindere dal proprio rapporto con l'alcol.
3. **Chi passa dall'astinenza al consumo**, anche restando allenato, **mantiene un rischio superiore** del 32%.
4. **Lo studio non distingue tra vino, birra e superalcolici**, sommati in un unico valore di grammi settimanali.
5. **La forma fisica attenua alcuni rischi**, ma la ricerca conferma che un limite sicuro per l'alcol continua a non esistere.