Superalcolici, birra o vino: quale alternativa ci fa morire meno?

scritto da Veronica Zin | 10 Novembre 2026



Uno studio su Nutrition Journal ha seguito per 13,4 anni 340.924 adulti della UK Biobank, confrontando birra, vino e superalcolici. Birra e superalcolici mostrano associazioni sfavorevoli già a dosi moderate, il vino a dosi basse o moderate si associa a meno decessi per alcuni esiti. Il disegno osservazionale ha limiti importanti, quindi contano consapevolezza e moderazione.

Abbiamo davvero bisogno di un altro, l'ennesimo, studio che ci dica quale tra birra, vino e superalcolici sia più associato al rischio di mortalità?

Come riportato nello studio pubblicato su Nutrition

Journal, *Total and beverage-specific alcohol use at mid-life and all-cause and cause-specific mortality: a prospective cohort study*, i ricercatori hanno seguito per una media di 13,4 anni 340.924 adulti della UK Biobank, registrando 22.381 decessi. Un consumo totale elevato di alcol risulta associato a una mortalità maggiore per tutte le cause, per tumori e per malattie cardiovascolari. Anche il consumo moderato è associato a più mortalità per tumori.

La "novità" è che il quadro cambia a seconda della bevanda. Birra e superalcolici mostrano associazioni sfavorevoli già a livelli bassi o moderati. Il vino, invece, a consumo basso o moderato si accompagna a una mortalità inferiore per alcuni esiti, con una curva a J che a dosi elevate si inverte: il consumo alto di vino è associato a più mortalità per tumori. Bere ai pasti, infine, risulta associato a una mortalità inferiore rispetto al bere fuori pasto.

Sembrerebbe una buona notizia per il vino, ma lo studio dichiara limiti non trascurabili: il consumo di alcol è autoriferito e può essere sottostimato, la misurazione principale è avvenuta al basale e quindi non coglie i cambiamenti nel tempo, la coorte è composta per il 96,3% da persone di etnia bianca e resta possibile un confondimento residuo. Il disegno, quindi, è osservazionale; **descrive associazioni, non stabilisce rapporti di causa**.

Quindi ci chiediamo: che effetto può avere un articolo di questo tipo letto da un consumatore? Quanti tra gli astemi hanno scelto di non bere perché l'OMS ha scritto che l'alcol è cancerogeno di gruppo 1? E, ancora, ci chiediamo se chi decide di non bere lo faccia solo ed esclusivamente per ragioni di salute. E quanti amanti della birra decideranno di passare al vino rosso perché uno studio osservazionale lo associa a meno probabilità di morte? Ci sembra difficile che una classifica di rischio, con importanti limiti auto-dichiarati, cambi la passione per la birra del venerdì sera al pub.

La domanda, allora, è un'altra: **qual è il rischio che siamo disposti a correre per vivere una vita piena?**Non stiamo dicendo che per vivere una vita piena serva serva l'alcol. Stiamo dicendo che chi ama un calice la sera, una bottiglia aperta con gli amici, una birra al pub o un cocktail in cui sperimentare, compie già un calcolo, spesso senza dirselo, tra piacere, rilassatezza, convivialità e salute. **Bere alcol non è come mangiare spinaci: lo sapevamo prima di questo studio, e lo sappiamo anche senza l'OMS**.

I numeri, del resto, non assolvono nessuno. Il consumo moderato resta associato a più mortalità per tumori, con un rischio relativo più alto dell'11%, e il vino a dosi elevate non fa eccezione. Il dato sui pasti, semmai, ci dice qualcosa di più utile della classifica tra bevande, ovvero che **conta il come, non solo il cosa**.

Del resto, ragioniamo per rischio e piacere in molti altri ambiti, quasi sempre senza accorgercene. Pensiamo alla sedentarietà: secondo la scheda dell'OMS "Physical activity", chi è insufficientemente attivo ha un rischio di morte più alto del 20-30% rispetto a chi lo è abbastanza e un adulto su quattro nel mondo non raggiunge i livelli di attività raccomandati. Eppure, non c'è tutta questa demonizzazione nei confronti della sedentarietà come c'è nei confronti dell'alcol.

Il punto resta la moderazione, intesa non come un numero ma come consapevolezza: sapere cosa beviamo, quanto, con chi e in quale momento, e fare i conti con ciò che vogliamo godere nella vita. La prossima volta che un titolo ci dirà quale bevanda ci fa morire meno, chiediamoci una cosa: ci sta dicendo qualcosa che non sapevamo o sta solo rispondendo alla domanda sbagliata?

Punti chiave

1. **Studio su 340.924 adulti** della UK Biobank, seguiti in media 13,4 anni, con 22.381 decessi registrati.
2. **Consumo elevato di alcol** si associa a più mortalità per tutte le cause, per tumori e per malattie cardiovascolari.
3. **Birra e superalcolici** mostrano associazioni sfavorevoli già a livelli bassi o moderati; il vino segue una curva a J.
4. **Bere ai pasti** si associa a una mortalità inferiore rispetto al bere fuori pasto.
5. **Lo studio è osservazionale**: descrive associazioni e lascia aperta la questione della causalità.