Non tutto il male viene per nuocere….e non tutti gli alcolici sono uguali

scritto da Veronica Zin | 10 Febbraio 2026



Recenti studi scientifici, tra cui un'analisi genetica su 1,5 milioni di persone, ridimensionano i rischi del consumo moderato di vino. Le ricerche evidenziano differenze metaboliche significative tra vino e superalcolici, con il primo associato a minori picchi di alcolemia se consumato durante i pasti. L'effetto protettivo dei polifenoli apre nuove prospettive.

Il dibattito sugli effetti dell'alcol è spesso diviso tra proibizionismo e difesa delle tradizioni. Per fare chiarezza, abbiamo analizzato due interessanti articoli: un'analisi clinica del Dr. Michael Apstein, gastroenterologo presso il Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston (Reconsidering

A Dry January: Could Drinking Wine Be Beneficial To Your Health?), e un recente studio genetico pubblicato su *BMC Medicine*, riportato da *The Drinks Business* (Genetic study finds no overall cancer link for alcohol intake), che ha coinvolto oltre 1,5 milioni di partecipanti.

Secondo Apstein, spesso si compie **l'errore fisiologico di equiparare il vino ad altre bevande alcoliche, ma la scienza suggerisce una distinzione netta che si basa sulle dinamiche di assorbimento**. La variabile critica non è solo la quantità di etanolo, ma l'alcolemia (il livello di alcol nel sangue) nel tempo.

Un calice di vino sorseggiato lentamente durante un pasto produce un'alcolemia significativamente inferiore rispetto a un superalcolico consumato velocemente, poiché il cibo rallenta l'assorbimento e protegge l'organismo dai picchi ematici. Inoltre, a parità di alcol ingerito, un uomo può presentare un'alcolemia superiore del 40% dopo un distillato rispetto a un bicchiere di vino.

Questa differenza metabolica è supportata da dati epidemiologici: lo studio della Biobank del Regno Unito, riportata da Apstein, indica che **il consumo di vino**, specialmente durante i pasti, **è associato a tassi di mortalità generale inferiori**, in particolare per malattie cardiovascolari. Oltre all'alcol, infatti, componenti come polifenoli e antociani sembrano giocare un ruolo attivo nella protezione cellulare contro lo stress ossidativo. **I**l vino rosso, a differenza della vodka, stimola la produzione di un enzima che protegge dallo stress ossidativo cellulare. **Questa differenza biochimica suggerisce che i componenti non alcolici del vino giochino un ruolo attivo nella protezione cellulare.**

Sul fronte oncologico, nuove evidenze mettono in discussione la tesi secondo cui ogni quantità di alcol sia universalmente dannosa. Un'ampia analisi basata sulla "randomizzazione mendeliana", pubblicata su *BMC Medicine* e condotta su oltre

1,5 milioni di partecipanti, ha analizzato il rischio di 20 tipi di tumore utilizzando proxy genetici per evitare distorsioni comportamentali. **I dati genetici non supportano l'idea che l'alcol sia una causa diretta e universale di tutti i tumori**, non riscontrando associazioni significative con l'incidenza complessiva del cancro.

È da tenere presente che, in medicina, applicare conclusioni derivate da esperimenti e studi svolti su grandi popolazioni eterogenee a individui specifici è un limite metodologico. Sebbene l'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinei l'assenza di una "quantità sicura" basandosi sul carico globale delle malattie, questa visione ignora il principio dell'ormesi: il fenomeno per cui una sostanza può essere benefica a basse dosi e tossica ad alte dosi, proprio come l'aspirina.

Vale la pena chiedersi se questo non sia anche il caso del vino per cui, se consumato nelle giuste quantità, non ci sbilanciamo a dire che sia addirittura benefico (anche se gli studi riportati qui sopra lo suggeriscono), ma magari può non essere dannoso come più volte riportato.

Punti chiave

1. **Vino e superalcolici hanno effetti metabolici diversi**: l'alcolemia dopo un calice di vino è fino al 40% inferiore.
2. **Studio genetico su 1,5 milioni di persone non trova correlazioni universali tra alcol e incidenza complessiva di tumori**.
3. **Polifenoli e antociani del vino rosso stimolano enzimi protettivi** contro lo stress ossidativo cellulare.
4. **Consumo durante i pasti riduce l'assorbimento dell'alcol e protegge dai picchi ematici** dannosi per l'organismo.

5. **Principio dell’ormesi:** sostanze benefiche a basse dosi possono diventare tossiche ad alte dosi, come l’aspirina.