

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. Il 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.