Vino, medicina culturale, se bevuto con intelligenza

scritto da Claudia Meo | 27 Maggio 2025



Il vino, se consumato con intelligenza e nel contesto della dieta mediterranea, può essere parte integrante di uno stile di vita sano. La prof.ssa Licia Iacoviello, esperta di epidemiologia, sottolinea l'importanza della convivialità e della moderazione, spiegando il ruolo dei polifenoli e l'impatto del contesto sul valore salutare del vino.

Licia Iacoviello è la Direttrice del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'IRCCS Istituto Neurologico Mediterraneo Neuromed e la coordinatrice del Moli-sani Study; è una voce autorevole nel campo della salute pubblica e dello studio dei fattori protettivi della dieta mediterranea. Risponde alle nostre domande insieme al Prof. **Giovanni de Gaetano**, Presidente dell'IRCCS Neuromed, figura di spicco nel panorama della ricerca biomedica italiana e internazionale.

Ascoltare la loro voce significa intrecciare scienza e cultura mediterranea, per valorizzare e divulgare l’essenza del vino, non solo come bevanda, ma come parte di uno stile di vita sano, integrato e consapevole.

Professoressa, dal suo punto di vista di esperta della materia, cosa può dirci riguardo le evidenze scientifiche relative a un consumo moderato di vino, nel contesto della dieta mediterranea? Ci può spiegare in termini divulgativi se, in che modo e su cosa il vino contribuisce?

“Non si può parlare di Dieta Mediterranea senza includere nella lista dei cibi un consumo moderato di vino durante i pasti. Nello studio Moli-sani da noi condotto in questi anni su oltre 24.000 persone adulte, eliminando il vino dalla dieta mediterranea si perde dal 15% al 20 % della sua protezione contro le malattie cardiovascolari. Certamente, conta enormemente il contesto e le modalità con cui viene consumato. Ad esempio, la stessa quantità totale di alcol bevuta in una intera settimana ha effetti molto diversi se consumata regolarmente, poco ogni giorno (effetti buoni) oppure tutta durante il weekend (effetti negativi, come per il cosiddetto “binge drinking”). Il vino inoltre andrebbe consumato sempre ai pasti come parte di un’alimentazione mediterranea, in un contesto di convivialità e non come bevanda alcolica voluttuaria. La convivialità pesa molto, perchè la salute non è soltanto assenza di malattie ma un insieme di elementi che contribuiscono al benessere culturale, psicologico, socio-economico”.

I polifenoli presenti nel vino sembrano giocare un ruolo importante nella protezione cardiovascolare e nel rallentamento dell’invecchiamento biologico. Può aiutarci a capire, in termini divulgativi, in che modo agiscono sull’organismo?

“In molto modi, ma soprattutto per le loro proprietà anti-infiammatorie e anti-ossidanti, in grado di contrastare l’invecchiamento dell’organismo. I polifenoli del vino aumentano anche una sostanza vasodilatatrice, l’ossido nitrico, presente fisiologicamente sui nostri vasi sanguigni”.

Molto spesso si sente dire che “un bicchiere di vino a pasto fa bene”. È davvero così semplice o ci sono delle variabili personali – come genetica, sesso, età, metabolismo – che andrebbero considerate?

“In medicina non esiste nessuna regola o nessun farmaco che valga per tutti. Già tra uomini e donne normali ci sono differenze nel metabolismo dell’alcol, per cui “consumo moderato” vuol dire 1bicchiere di vino al giorno per le donne, ma fino a 2 bicchieri per gli uomini. E’ intuitivo, poi, che il vino protegga di più le persone anziane, che hanno un rischio di malattie croniche e di morte più alto dei giovani, per i quali invece, essendo questo rischio molto più basso, è più facile che il vino/alcol in eccesso si accompagni a incidenti stradali”.

L’abuso di alcol è noto per i suoi effetti negativi sulla salute. Quali sono i segnali a cui una persona dovrebbe prestare attenzione per capire se sta oltrepassando la soglia del “consumo moderato”?

“Non ci sono segnali che possono avvisarci che stiamo eccedendo nel bere. Bisogna fare attenzione alla quantità, al contesto e al consumo “occulto”. Ad esempio, soprattutto per i giovani, il consumo di alcol mescolato con succhi di frutta o bevande gassate, può facilmente far superare, inconsapevolmente, la soglia di attenzione”.

Lei lavora anche con big data e intelligenza artificiale per studiare i fattori di rischio. Immagina che in futuro avremo consigli personalizzati sul consumo di vino, in base al nostro profilo genetico e biologico?

“Certamente, è un campo di ricerca molto affascinate e promettente. Ad esempio l’attività degli enzimi che metabolizzano l’alcol è regolata a livello genetico. A seconda della variante genica possiamo metabolizzare l’alcol più o meno velocemente e di conseguenza avere più o meno frequentemente effetti protettivi o tossici”.

Se dovesse sintetizzare in una frase il suo messaggio sull’integrazione del vino in uno stile di vita sano, quale sarebbe?

“Bere moderatamente (fino a 1 bicchiere di vino nelle donne e fino a 2 bicchieri negli uomini), durante i pasti, in un

contesto di tranquilla convivialità familiare. Soprattutto bere vino di ottima qualità”.

Punti chiave:

1. **Il vino fa parte della dieta mediterranea solo se consumato con moderazione e ai pasti**: c’è un’azione di protezione cardiovascolare legata a questo stile alimentare;
2. **La convivialità è salute**: il benessere psicologico e sociale è parte integrante della salute;
3. **I polifenoli del vino** hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie;
4. **La moderazione è personale**: Il consumo consigliato varia in base a sesso, età, metabolismo e profilo genetico. L’IA e i big data aiuteranno in futuro a definire linee guida su misura.