

Il vino a tavola: cosa ci dice la scienza, tra effetti sulla salute e abitudini sociali

scritto da Claudia Meo | 4 Giugno 2025



Il Professor Miguel A. Martínez-González, figura di spicco nell'epidemiologia nutrizionale, chiarisce il ruolo del vino consumato con moderazione all'interno della dieta mediterranea. Tra evidenze scientifiche, convivialità e nuove prospettive personalizzate, il vino a tavola emerge come elemento culturale e potenzialmente salutare, ma non privo di limiti e precauzioni.

Il Professor Miguel A. Martínez-González è un epidemiologo medico di notorietà internazionale, insegna Public Health presso l'Università di Navarra e Nutrition presso la Harvard

T.H. Chan School of Public Health. Ha oltre 30 anni di esperienza nella ricerca epidemiologica su malattie croniche, nutrizione e stili di vita.

Riteniamo che il suo contributo esperto, da noi riportato senza aggiungere commenti, possa essere utile all'interno di un dibattito molto acceso, che sta interessando i decisori pubblici e il vastissimo *parterre* degli stakeholders del vino.

Professore, in base ai suoi approfonditi studi sulla dieta mediterranea, come definirebbe il ruolo del consumo moderato di vino all'interno di uno stile di vita sano?

Il consumo moderato di vino si definisce come non più di 2 bicchieri al giorno per gli uomini e non più di 1 bicchiere al giorno per le donne, laddove 1 bicchiere equivale a 100-125 ml. Il vino, consumato con moderazione durante i pasti, come parte del modello alimentare, è sempre incluso in tutte le definizioni di dieta mediterranea. La dieta mediterranea è l'unico modello alimentare con evidenze di primo livello, ottenute con trial randomizzati, che dimostrano una protezione contro eventi clinici gravi. Pertanto vi sono solide prove scientifiche che sostengono il **ruolo del vino come elemento protettivo all'interno della dieta mediterranea.**

Potrebbe spiegare in termini accessibili in che modo il consumo moderato di vino può influenzare la salute e la longevità complessiva?

Si ritiene che il **consumo basso-moderato di vino promuova modificazioni favorevoli del profilo lipidico**, come l'aumento di lipoproteine ad alta densità nel plasma e la potenziale

riduzione dell'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità, particolarmente coinvolte nell'aterosclerosi. Di conseguenza si può ritenere associabile una riduzione dei fattori di rischio e una probabile prevenzione delle malattie cardiovascolari. In particolare, il vino rosso, ricco di composti fenolici come il resveratrolo, ha dimostrato di possedere proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Tali meccanismi potrebbero contribuire a ridurre lo stress ossidativo, migliorare la funzione endoteliale e aumentare la sensibilità insulinica, tutti fattori che concorrono alla salute cardiovascolare. Sebbene gli effetti cardioprotettivi del consumo moderato di vino siano ben documentati, **sono comunque necessarie ulteriori ricerche per chiarire appieno i meccanismi molecolari** alla base di questi benefici.

Quanto è importante il contesto – bere vino durante i pasti, con moderazione e come parte di uno stile di vita sociale e mediterraneo – nel modulare i suoi effetti sulla salute?

Il modo in cui si consuma il vino rappresenta un importante modificatore degli effetti dell'etanolo sull'organismo. Preferire il vino rosso aumenta l'apporto di composti fenolici benefici; berlo durante i pasti evita le alte concentrazioni locali di alcol che possono danneggiare le cellule dell'apparato digerente. Ma **non dimentichiamo la convivialità**, che è un elemento centrale dello stile di vita mediterraneo: bere vino con moderazione durante i pasti può contribuire a rafforzare la vita familiare e l'amicizia, aumentando così il **supporto sociale**.

Esistono fattori individuali

(popolazione, predisposizione genetica, sesso, età, profilo metabolico) che dovrebbero influenzare l'approccio al consumo di vino? Con l'avanzare dei big data – e dell'analisi biochimica della risposta dell'organismo ai vari fattori – ritiene che le raccomandazioni su stile di vita, dieta e consumo di alcol potranno essere altamente personalizzate?

Non si dovrebbe raccomandare alcun consumo di alcolici sotto i 21 anni; la stessa quantità di alcol è sempre più dannosa per le donne rispetto agli uomini, a causa della diversa composizione corporea e della differente dotazione enzimatica tra i sessi; alcune malattie, inoltre, rendono del tutto inappropriato raccomandare anche un basso-moderato consumo di alcol (per esempio, in caso di pregresso tumore al seno o al fegato, oppure in presenza di determinati farmaci).

Si, immagino un futuro in cui le indicazioni sul consumo di vino potranno essere maggiormente mirate, penso che l'avanzare della metabolomica potrà fornire informazioni supplementari. Tuttavia ci tengo a precisare che, al momento, vi è una scarsità di informazioni che consentano di fornire consigli davvero personalizzati, oltre alle varianti genetiche in alcuni enzimi, relativamente comuni in alcuni paesi asiatici: si tratta di fattori genetici che provocano alcuni effetti fisici, come rossore al viso, nausea e tachicardia, comportando generalmente un consumo ridotto di alcol.

Se oggi dovesse lanciare un messaggio chiave a clinici e decisori politici sul

consumo moderato di vino e salute pubblica, quale sarebbe?

I forti bevitori o gli astemi non dovrebbero essere incoraggiati a bere vino per ragioni di salute. Il vino non deve sostituire uno stile di vita sano. Tuttavia, con le evidenze attualmente disponibili, **i consumatori abituali di vino in quantità basse-moderate, privi di complicanze mediche, possono essere rassicurati sul fatto che questa abitudine non è stata dimostrata essere dannosa.** Segnalo inoltre una circostanza da portare all'attenzione di chi prende decisioni normative in materia: la forte **necessità di ottenere evidenze di primo livello** tramite ampi studi randomizzati, come quello condotto presso UNATI – University of Navarra Alumni Trialist Initiative.

Punti chiave:

1. **Il vino, se consumato con moderazione e ai pasti, rientra nelle definizioni classiche della dieta mediterranea,** sostenuta da solide evidenze scientifiche;
2. **Le proprietà antiossidanti del vino rosso (resveratrolo e polifenoli)** possono migliorare il profilo lipidico, ridurre l'infiammazione e contribuire alla salute cardiovascolare;
3. **Non esistono raccomandazioni universali:** età, sesso, condizioni cliniche e fattori genetici influenzano fortemente gli effetti dell'alcol;
4. **Messaggio chiave ai decisori politici:** non incoraggiare il consumo tra astemi o forti bevitori, ma rassicurare i consumatori abituali e sani sul fatto che un uso moderato non è dimostrato essere dannoso.

