

Moderazione: un concetto universale o personale?

scritto da Veronica Zin | 11 Febbraio 2025



Le definizioni di consumo moderato di alcol variano nel mondo, riflettendo differenze culturali e scientifiche. L'articolo esplora i rischi associati, l'assenza di linee guida universali e l'importanza di un approccio personalizzato basato su caratteristiche individuali e contesto.

“Non esiste un livello sicuro di consumo di alcol”: questo è quanto emerso da alcuni studi, una dichiarazione che ha alimentato dibattiti e preoccupazioni, soprattutto negli ultimi anni.

Tuttavia, se da una parte si evidenziano i rischi associati anche a quello che è il famoso “consumo moderato”, dall'altra non si sa cosa significhi realmente moderazione perché non ci sono linee guida ufficiali, universali, valide per tutti.

Ma, è effettivamente possibile definire il “consumo moderato” in quantità universali e valide per tutti?

Attualmente, il concetto di moderazione varia e spesso riflette le linee guida nazionali sul consumo di alcol che, ovviamente, cambiano da Paese a Paese. Negli Stati Uniti, ad esempio, si considera consumo moderato o leggero un bicchiere al giorno per le donne e due bicchieri al giorno per gli uomini. Altri Paesi adottano definizioni differenti, con variazioni significative nelle quantità considerate accettabili.

Un altro elemento cruciale riguarda la mancanza di certezze sugli effetti del consumo moderato di alcol. Jennifer Tujague, responsabile scientifica dell'International Alliance for Responsible Drinking (IARD), in un'intervista rilasciata a Pauline Vicard, co-founder ed executive director di Areni Global, ha spiegato che, “sebbene numerosi studi abbiano cercato di identificare un collegamento chiaro tra consumo moderato e salute, i risultati rimangono spesso contraddittori”.

Ciò che è chiaro è che la **moderazione non può essere definita esclusivamente da linee guida generali valide per tutti** perché ci sono fattori – come età, sesso, bagaglio genetico, Paese o regione di origine – che influenzano notevolmente l'entità dei rischi associati all'alcol.

Tujague spiega che l'alcol è stato classificato come cancerogeno di tipo 1 fin dal 1988. Questa classificazione non indica l'entità del rischio, ma il livello di certezza delle prove scientifiche a sostegno della correlazione. Ovvero: non si riferisce alla quantità di alcol consumato, ma alla certezza che l'esposizione all'alcol sia associata a un rischio di cancro.

Leggi anche: [Il calo del consumo di vino non è solo questione di moderazione](#)

Tuttavia, prosegue Tujague, “**non si possono fornire cifre precise o una statistica sul rischio poiché i dati variano in base a molti fattori individuali**. Solo il paziente, insieme al proprio medico, può valutare il rischio specifico per la propria casistica personale”.

Inoltre, si stanno svolgendo delle ricerche sul consumo di alcol per poter ridefinire le linee guida nazionali in modo più preciso i cui risultati rendono quadro ancora più complesso. È emerso che “chi consuma alcol in maniera moderata (concetto di moderazione secondo le linee guida statunitensi), tende ad avere un rischio di mortalità generale inferiore rispetto a chi non beve affatto.” – spiega Tujague – “Tuttavia, quando il consumo aumenta oltre certi livelli, il rischio inizia a crescere rapidamente, superando quello dei non bevitori”.

In breve: nonostante l'alcol sia un cancerogeno di tipo 1 e ci siano alcuni tipi di cancro per cui il rischio è presente anche a seguito di un consumo moderato di alcol, “se si considera il quadro generale e tutte le cause di mortalità, i bevitori moderati hanno maggiori probabilità di vivere più a lungo rispetto ai non bevitori”, prosegue Tujague.

Il concetto di “livello sicuro” menzionato all'inizio, **risulta**, dunque, **fuorviante**, una ipersemplificazione di un quadro più complesso. Dire che “non esiste un livello sicuro di consumo di alcol” presuppone che l'alcol, in qualsiasi quantità, sia automaticamente pericoloso.

Secondo Tujague è, invece, importante definire qual è il livello di moderazione adatto per noi – livello assolutamente personale che cambia in base alle nostre caratteristiche fisiche e genetiche – per capire quando è meglio bere e quando no. Per esempio, per alcune persone, e in determinate circostanze, qualsiasi quantità di alcol potrebbe non essere la scelta migliore.

“La moderazione può funzionare ma può non essere per tutti”, conclude Tujague.

Leggi anche: [Il vino fa bene...se lo bevi in compagnia](#)

Punti chiave

1. Le linee guida sul consumo moderato di alcol **variano significativamente tra Paesi**.
2. L'alcol è un **cancerogeno di tipo 1**, ma i **rischi dipendono da fattori individuali**.
3. **Bevitori moderati vivono più a lungo rispetto ai non bevitori**, ma oltre certi limiti il rischio aumenta rapidamente.
4. **Non esistono linee guida universali** per il consumo sicuro di alcol.
5. **La moderazione è personale**, influenzata da genetica, età e contesto.