

Il piacere conta quanto il rischio

scritto da Fabio Piccoli | 30 Gennaio 2025



L'articolo analizza il dibattito tra rischio e piacere nel consumo di alcol, evidenziando come le campagne di sensibilizzazione spesso trascurino l'aspetto culturale e sociale del bere moderato. Prendendo spunto da un articolo di The Economist, l'autore riflette sulla necessità di un approccio equilibrato che consideri sia i pericoli sia il valore della convivialità.

Più cerco di stare lontano dal tema “**vino e salute**” e più mi arrivano provocazioni quotidiane che mi spingono ad aggiungere valutazioni ad una problematica che ha tantissime diverse sfaccettature.

L'ultima provocazione, in questo caso dal mio punto di vista positiva, mi arriva da un interessantissimo articolo di “The

Economist" (uno dei magazine più storici e autorevoli a livello mondiale) dal titolo: "[Health warnings about alcohol give only half the story](#)" (*"Gli avvertimenti sulla salute legati all'alcol raccontano solo metà della storia"*). Ma è stato il sottotitolo a stimolarmi ulteriormente: "Il piacere conta tanto quanto il rischio".

Nell'articolo viene sottolineato come "con l'aumento delle evidenze sui danni dell'alcol, i messaggi di salute pubblica sono diventati più severi". L'OMS afferma categoricamente che **non esiste un livello sicuro di consumo di alcol**. Le linee guida statunitensi dichiarano che chi non beve non dovrebbe iniziare "per nessun motivo". Nel 2023, il Canada ha pubblicato nuove linee guida, raccomandando un **massimo di due drink a settimana** per restare nella categoria a "basso rischio", rispetto ai precedenti 15 drink per gli uomini e 10 per le donne".

Ma, al tempo stesso, nell'articolo di The Economist ci si chiede se un'eccessiva severità possa essere controproducente.

"Se un consiglio di salute pubblica sembra assurdo – come l'implicazione dell'OMS secondo cui sarebbe pericoloso anche solo un sorso di vino durante la comunione – **le persone potrebbero iniziare a dubitare di altri messaggi**".

"Anche se c'è unanimità sul fatto che il consumo eccessivo di alcol sia molto dannoso – prosegue l'articolo – **c'è meno accordo riguardo all'indulgenza moderata**." A dicembre, le Accademie Nazionali di Scienze, Ingegneria e Medicina degli Stati Uniti hanno concluso, con "moderata certezza", che "il consumo moderato (fino a due birre al giorno per gli uomini e una per le donne, come indicato dalle linee guida americane) è associato a benefici piuttosto che a danni. I benefici per la salute cardiovascolare sembravano superare i rischi di tumore e altre malattie, anche se questo effetto scompariva rapidamente con un consumo maggiore".

Leggi anche: [Perché il vino non deve temere il trend del “benessere consapevole”](#)

Ma se l'OMS sottolinea come non esista un livello “sicuro” di assunzione, tuttavia, questa è solo **una parte della questione**. Se adottassimo lo stesso principio in modo assoluto, dovremmo evitare anche di viaggiare in aereo, attraversare la strada o persino camminare, poiché **ogni attività comporta un certo grado di rischio**.

La realtà è che **tutti noi bilanciamo costantemente rischi e benefici nelle scelte quotidiane**. Il consumo moderato di alcol non è solo una questione statistica, ma anche culturale e sociale: condividere un buon vino a cena, sorseggiare una birra con gli amici, celebrare con un brindisi. Il piacere e la convivialità che derivano da queste esperienze non possono essere liquidati come irrilevanti.

Pierre Bourdieu – sociologo, antropologo e filosofo francese (scomparso nel 2002), considerato uno dei pensatori più influenti del XX secolo nel campo delle scienze sociali – nel suo libro “La distinzione”, sottolineava come il consumo (incluso l'alcol) non sia solo un bisogno fisiologico o un'abitudine, ma **un'esperienza carica di significati sociali e culturali**. Bere un bicchiere di vino a cena o durante una celebrazione è spesso un rito che rafforza i legami sociali e l'identità personale.

Spesso, il piacere di bere, infatti, non risiede solo nel gusto o nell'effetto, ma nella **convivialità e nella celebrazione della vita**.

Ma sono comunque molte le ricerche sociologiche e antropologiche che evidenziano come il benessere non è solo assenza di rischi, ma la **capacità di trovare piacere, significato e relazioni nelle esperienze quotidiane**. Proibire o demonizzare attività che offrono piacere, pertanto, se fatte in modo moderato, può privare le persone di momenti di gioia e

soddisfazione.

Ma se vogliamo rimanere ancora sulle statistiche e sui rischi, le nuove linee guida canadesi suggeriscono che bere fino a sei drink alla settimana aumenta il rischio di morte prematura legata all'alcol a 1 su 100. È una statistica che merita considerazione, soprattutto se confrontata con altri rischi quotidiani – come quello di essere investiti da un'auto (1 su 470 negli USA) – da cui emerge la necessità di **contestualizzare il problema**.

Il punto cruciale è la **moderazione e la consapevolezza**. Per chi consuma alcol in eccesso, ridurre è una scelta saggia. Per chi beve con moderazione, demonizzare un bicchiere di vino a cena rischia di trasformarsi in un **atteggiamento moralistico più che scientifico**. La società ha sempre accettato certi compromessi tra sicurezza e piacere: il vino, come molte altre cose, fa parte di questa equazione.

Riconoscere, quindi, il valore del piacere nel consumo non significa ignorare i rischi, ma bilanciarli con messaggi più sfumati e realistici. Ad esempio, campagne di educazione pubblica che incoraggiano la moderazione senza colpevolizzare potrebbero essere molto più efficaci di approcci radicali.

Leggi anche: [Moderazione e soddisfazione: come incoraggiare scelte salutari attraverso il piacere?](#)

Punti chiave:

1. **Demonizzazione dell'alcol:** le campagne sanitarie enfatizzano solo i rischi, trascurando il valore sociale e culturale del consumo moderato.
2. **Moderazione e consapevolezza:** il consumo responsabile può avere benefici e non dovrebbe essere equiparato

all'abuso.

3. **Messaggi equilibrati:** un approccio troppo severo può risultare controproducente e ridurre l'efficacia delle campagne di sensibilizzazione.
4. **Rischio contestualizzato:** le statistiche sui pericoli dell'alcol devono essere confrontate con altri rischi quotidiani per una valutazione più realistica.
5. **Il piacere conta:** la convivialità e il significato culturale del bere meritano considerazione accanto agli aspetti sanitari.