Chi beve vino potrebbe vivere più a lungo di chi beve birra e superalcolici

scritto da Agnese Ceschi | 7 Aprile 2026



Uno studio su oltre 340.000 britannici suggerisce che il tipo di alcol consumato incide sui rischi per la salute: il vino, soprattutto se assunto con moderazione, risulta associato a una minore mortalità e malattie cardiovascolari o tumorali rispetto ad altre bevande e persino agli astemi. Tuttavia, restano dubbi metodologici e il dibattito scientifico rimane aperto.

Bere vino potrebbe contribuire a una vita più lunga rispetto a chi beve birra o superalcolici, e persino rispetto agli astemi. Lo dice uno studio, condotto su oltre **340.000 adulti britannici**, che ha rivelato che i **rischi per la salute** associati all'alcol **non dipendono solo dalla quantità**

consumata, **ma anche dal tipo di bevanda**.

In tempi recenti la relazione alcol- salute è al centro dell'attualità e delle decisioni delle istituzioni: da ultimo le linee guida americane raccomandano di "consumare meno alcol per una salute migliore in generale" (ne avevamo già parlato qui), mentre l'Organizzazione Mondiale della Sanità rimane ferma sulla posizione che nessuna quantità di alcol sia "sicura".

Lo studio di UK Biobank

Questo nuovo studio **UK Biobank**, una delle più grandi e importanti banche dati biomediche al mondo, condotto tra il 2006 e il 2022, rivela che i rischi per la salute legati all'alcol dipendono non solo dalla quantità consumata, ma anche dal tipo di bevanda e il **vino sembra essere la meno pericolosa**.

Il team di ricerca ha scoperto che, sulla base dei questionari compilati dai partecipanti e del consumo di alcol dichiarato, il rischio di morire di cancro e malattie cardiache era maggiore per coloro che consumavano quantità basse o moderate di determinate bevande rispetto ad altre. **Superalcolici, birra e sidro sono risultati associati a un rischio di mortalità complessivo significativamente maggiore** rispetto allo stesso livello di consumo di vino. I **bevitori moderati di vino** – da uno a tre bicchieri al giorno – hanno una **probabilità significativamente inferiore di morire** di malattie cardiache **rispetto a coloro che non bevono mai o bevono solo occasionalmente**.

"I nostri risultati contribuiscono a chiarire le precedenti evidenze contrastanti sul consumo di alcol da basso a moderato", ha affermato la dottoressa **Zhangling Chen**, autrice senior dello studio e professoressa presso il Secondo Ospedale Xiangya della Central South University in Cina.

Dunque scagioniamo il vino?

Sebbene i meccanismi esatti non siano chiari, gli esperti che hanno condotto lo studio ritengono che il **vino possa essere più protettivo contro le malattie croniche** perché alcuni tipi, in particolare il vino rosso, contengono polifenoli e antiossidanti, composti che riducono l'infiammazione correlata alle malattie cardiache. Il team ha anche osservato che il vino viene più spesso consumato in **abbinamento a pasti sani e di alta qualità**, come quelli in linea con la dieta mediterranea, mentre superalcolici, birra e sidro vengono solitamente abbinati a cibi fritti e meno salutari.

Ogni partecipante ha compilato un questionario alimentare al momento dell'iscrizione allo studio ed è stato suddiviso in quattro gruppi in base al proprio consumo, misurato in grammi di alcol puro a settimana: basso, moderato, elevato. Il dato veramente interessante è che **chi beve vino con moderazione ha un rischio inferiore del 21% di morire per malattie cardiache rispetto a chi non beve mai o beve solo occasionalmente**. Al contrario, chi consuma **piccole quantità di superalcolici, birra o sidro ha un rischio di morte per malattie cardiache superiore del 9% rispetto a chi non beve mai** o beve solo occasionalmente.

C'è chi mette in guardia da questa ricerca.

La dottoressa **Amanda Berger**, vicepresidente senior per la scienza e la ricerca presso il Distilled Spirits Council degli Stati Uniti, **ha messo in guardia contro i risultati preliminari**. In una dichiarazione al Daily Mail ha affermato: "Sebbene non sia possibile valutare appieno la metodologia di ricerca o i risultati, poiché lo studio non è stato pubblicato su una rivista scientifica con revisione paritaria, sulla base di quanto reso pubblico, sembra che vi siano **notevoli debolezze nella progettazione della ricerca** che limiterebbero

l’interpretabilità dei risultati. Ricerche precedenti hanno costantemente attribuito gli effetti sulla salute associati al consumo di alcol all’etanolo, non al tipo di bevanda, e fare affermazioni sulla salute non supportate che distinguono tra i tipi di bevanda invia il pericoloso messaggio che alcune forme di alcol nelle bevande siano “più sicure” di altre”. Inoltre il **consumo di alcol è stato auto-dichiarato all’inizio dello studio e non ha monitorato** i cambiamenti nel tempo. I partecipanti provenivano inoltre dalla UK Biobank, un gruppo generalmente più sano rispetto alla popolazione generale.

La risposta dei ricercatori

In tutta risposta i ricercatori affermano che i risultati forniscono una visione più articolata di come le abitudini di consumo di alcol possano influenzare la salute a lungo termine, contribuendo a chiarire le precedenti evidenze contrastanti sul consumo di alcol da basso a moderato. “Nel complesso, questi fattori suggeriscono che **il tipo di alcol, le modalità di consumo e i comportamenti di vita associati contribuiscono alle differenze osservate nel rischio di mortalità**” ha risposto la dottoressa Zhangling Chen.

Punti chiave:

- Il rischio legato all’alcol dipende anche dal tipo di bevanda, non solo dalla quantità.
- Il vino è associato a un rischio cardiovascolare inferiore rispetto a birra e superalcolici.
- Consumo moderato di vino: -21% rischio di morte per malattie cardiache.
- Altre bevande anche a basse dosi: +9% rischio rispetto agli astemi.
- Critiche metodologiche: dati auto-dichiarati e studio

non ancora peer-reviewed.