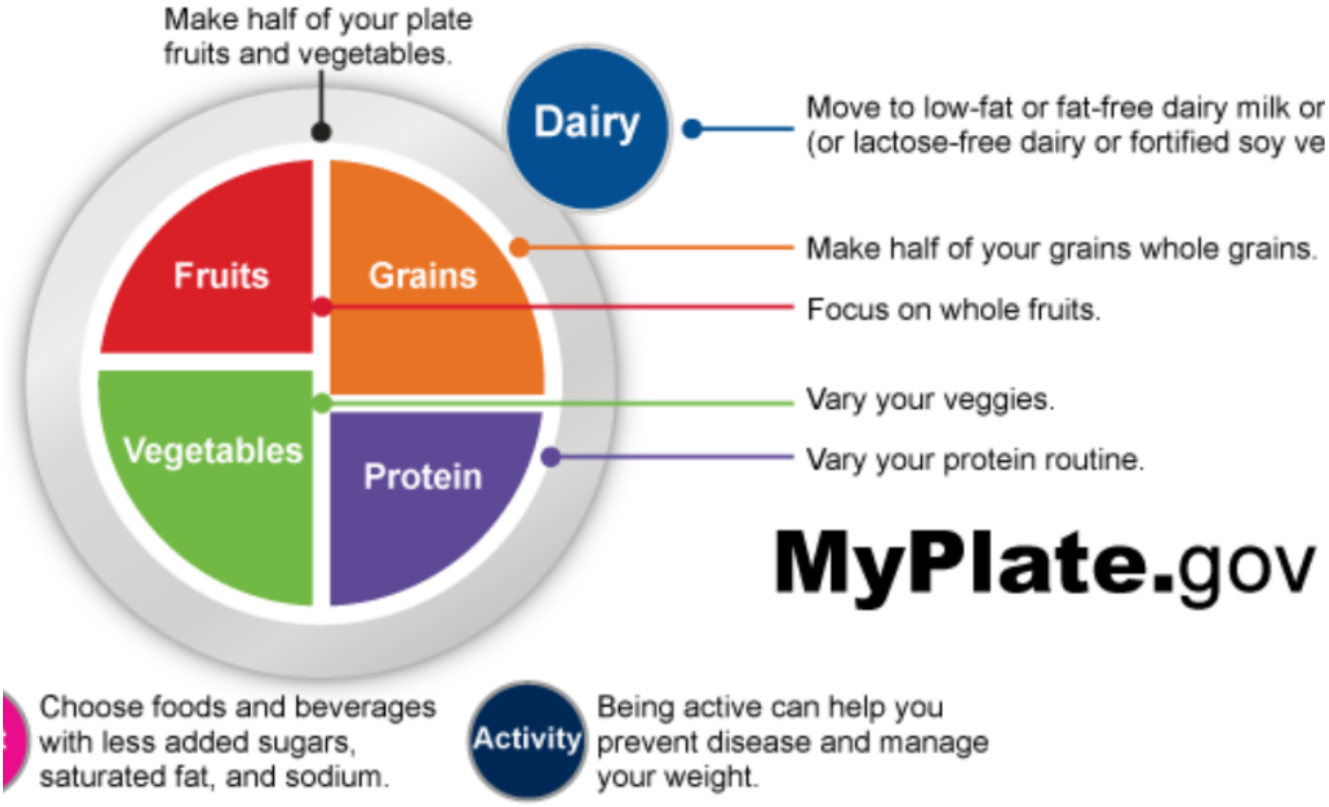
US Guidelines: bere meno, vivere meglio

scritto da Agnese Ceschi | 13 Febbraio 2026



Le nuove linee guida alimentari statunitensi 2025-2030 invitano a ridurre il consumo di alcol per migliorare la salute generale, sostituendo i limiti precedenti per uomini e donne. La dottoressa Laura Catena evidenzia il valore della moderazione, mentre studi scientifici mostrano risultati contrastanti sul consumo moderato. Cresce l'idea di alcol come momento di benessere e socialità.

Grandi novità in fatto di Linee guida alimentari arrivano da Oltreoceano. L'amministrazione Trump ha infatti pubblicato recentemente il documento per i quinquennio 2025-2030, dove oltre a incoraggiare gli americani a mangiare più "cibo vero", meno processato e frutto di ingredienti naturali, a pagina 5 si parla di alcol con l'invito a 'consumare meno alcol per una migliore salute generale'. Questa affermazione sostituisce la

storica linea guida di non più di due drink al giorno per gli uomini e uno per le donne.

La dottoressa Laura Catena, medico di medicina d'urgenza e viticoltrice di quarta generazione nonché amministratore delegato della rinomata cantina di famiglia, Bodega Catena Zapata, ha rilasciato recentemente una interessante intervista su Forbes dove tratta questo argomento da un punto di vista medico. "Sono d'accordo che bere meno è meglio per la salute, quindi se stai bevendo molto e sei in grado di ridurre solo un po', è comunque meglio che non ridurre affatto" ha dichiarato Catena.

Questa dichiarazione introduce al tema della moderazione. Cosa significa bere in modo moderato? Spesso le persone non lo sanno e inoltre ci sono fattori individuali che entrano in gioco. Questo perché gli effetti del bere moderato variano in base a fattori come l'età, lo stato di salute e i modelli di consumo.

E la scienza cosa dice?

Gli studi scientifici sui livelli sicuri di consumo di alcol non sono affatto chiari. Alcuni mostrano benefici da un consumo moderato (92000 circa), mentre altri identificano impatti negativi (87000 circa). Come abbiamo più volte ribadito in vari articoli in precedenza, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, sostenitrice degli effetti negativi, ha commissionato diversi studi e ha concluso nel 2023 che "nessun livello di consumo di alcol è sicuro". Tuttavia, questa scoperta è stata messa in discussione da un rapporto sottoposto a revisione paritaria pubblicato dalle Accademie Nazionali di Scienze, Ingegneria e Medicina nel dicembre 2024. Tale rapporto ha concluso che "il consumo moderato di alcol è associato a una minore mortalità per tutte le cause rispetto all'astinenza".

Poi, nel giugno 2025, l'American Heart Association ha

pubblicato risultati che dimostrano che il consumo moderato è legato a un rischio ridotto di malattia coronarica, ictus e morte cardiaca improvvisa. Questi studi contrastanti probabilmente hanno contribuito alla nuova linea guida più generale per "consumare meno alcol per una migliore salute generale".

Alcol come occasione di benessere, se consumato moderatamente

È interessante infine notare che c'è un crescente sostegno al consumo moderato di alcol come un modo per aiutare le persone a rilassarsi, connettersi e festeggiare insieme. Dal COVID, c'è stata una crescente epidemia di solitudine globale, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Una risposta a questo è che alcuni ritiri benessere e spa stanno incorporando esperienze sociali che coinvolgono vino e cocktail alla fine della giornata, piuttosto che concentrarsi esclusivamente sull'introspezione individuale.

Staremo a vedere se questo trend decollerà o sarà destinato a perdere quota.

Punti chiave:

1. **Gli Stati Uniti aggiornano le linee guida alimentari**: "consumare meno alcol per una migliore salute generale" sostituisce i limiti di due drink per gli uomini e uno per le donne.
2. **La dottoressa Laura Catena sottolinea che anche ridurre parzialmente l'alcol è un passo positivo** per la salute.
3. **Gli studi scientifici sul consumo moderato sono contrastanti**: alcuni evidenziano benefici, altri rischi, mentre l'OMS sostiene che nessun consumo sia

completamente sicuro.

4. **Nuovi studi di associazioni scientifiche statunitensi collegano il consumo moderato a una minore mortalità** e a un rischio ridotto di malattie cardiovascolari.
5. **L’alcol moderato viene considerato anche come strumento di socialità e benessere**, in risposta alla crescente solitudine post-COVID.