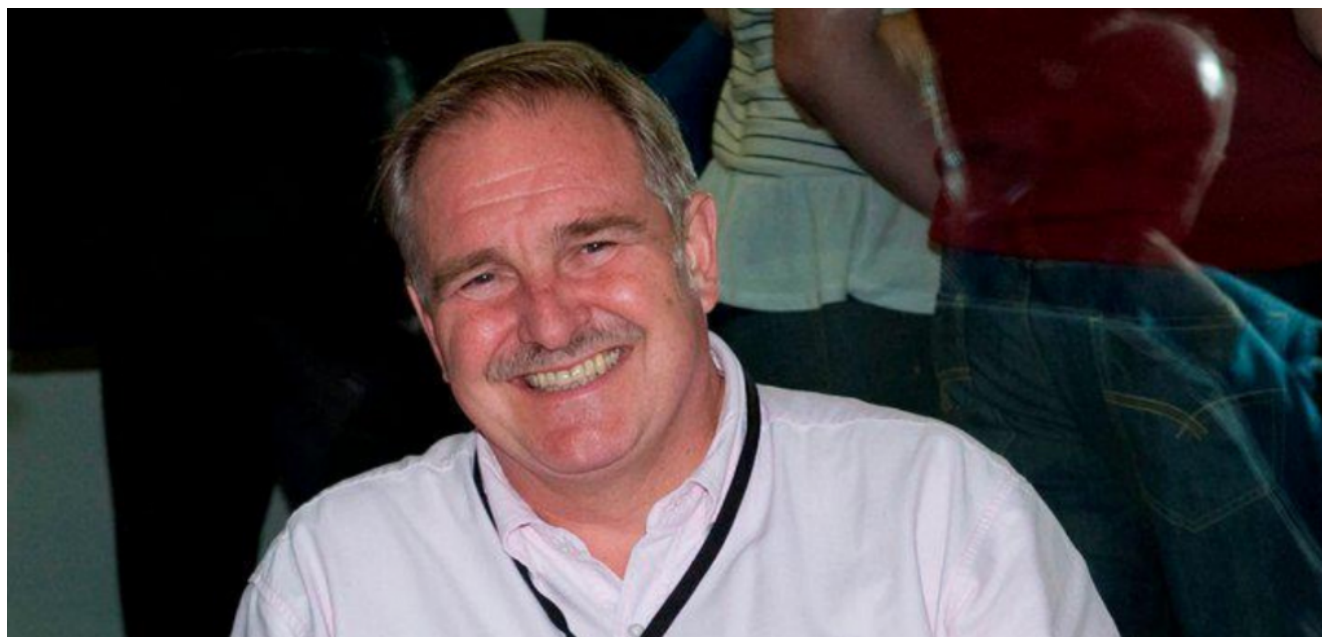


Alcol e salute: benefici sociali superano rischi per la salute

scritto da Emanuele Fiorio | 10 Marzo 2022



Il **professor David Nutt** è uno psichiatra e neurologo inglese specializzato nella **ricerca sui farmaci che influenzano il cervello e su condizioni come la dipendenza, l'ansia ed il sonno.**

È il presidente di Drug Science, una non-profit che ha fondato nel 2010 per fornire informazioni indipendenti e scientifiche relative alle droghe ed è autore di "Drink? The New Science of Alcohol and Health" (2020). Nel 2013 ha vinto il premio John Maddox per "Standing Up for Science".

Nel dicembre dell'anno scorso la Commissione europea ha approvato la conclusione di un **rapporto della BECA** – la Commissione speciale del Parlamento europeo per la lotta contro il cancro – che affermava che **"non esiste un consumo di alcol senza rischi per la salute"**. A metà febbraio, il Parlamento europeo ha accolto a maggioranza gli emendamenti che hanno riguardato principi fondamentali, in primis la **distinzione tra consumo moderato e abuso di alcol e**

l'introduzione di un chiaro riferimento al "consumo dannoso" (harmful consumption) di alcol come obiettivo della strategia di contrasto al cancro.

ARENI Global ha intervistato il professor David Nutt per comprendere a fondo la **relazione tra consumo di alcol e rischi per la salute fisica e mentale**.

Consumo di alcol e rischi per la salute

Prof. David Nutt

L'alcol è associato a otto tipi di cancro. La realtà è che non esiste un livello sicuro di alcol che non aumenti il rischio di cancro. Quindi, se si valuta obiettivamente, la soglia di consumo di alcol per assicurare un rischio di cancro pari a zero sarebbe un bicchiere di vino all'anno.

Se si prende in considerazione la cirrosi epatica, allora il rischio è molto inferiore, si scende ad un bicchiere di vino al giorno.

Tuttavia, la cosa importante non è semplicemente dire che c'è un aumento del rischio ma analizzare due aspetti:

- come si relaziona il rischio di cancro dovuto all'alcol con il rischio di cancro dovuto al fumo o all'obesità?
- ci sono reali benefici derivanti dal consumo di alcol?

L'alcol è tossico, questo di per sé è un rischio, perché se si danneggiano le cellule è più probabile che si sviluppi il cancro.

Il secondo aspetto da considerare è che l'alcol viene inevitabilmente metabolizzato e trasformato da etanolo ad acetaldeide. Quest'ultima è una sostanza ancora più pericolosa, perché può entrare nelle cellule e interrompere il DNA, il materiale genetico delle cellule e renderle più facilmente maligne.

Il terzo aspetto è che l'alcol cambia il comportamento. Molte persone fumano mentre bevono ed il fumo di tabacco è molto

cancerogeno.

Ci sono alcune persone che, anche se fumano molto, non si ammalano di cancro ai polmoni. Non conosciamo i motivi, presumiamo che il loro DNA sia più resistente ai danni per qualche motivo rispetto ad altre persone, è molto probabile che ci siano variazioni in base alla genetica. Devo anche dire che i rischi dell'alcol non sono enormi.

Dato che l'alcol è così ampiamente utilizzato, contribuisce chiaramente ad un carico significativo di problemi legati al cancro, il 5% o 6% di tutti i cancro potrebbero essere dovuti all'alcol. Ma d'altra parte, sono centinaia di milioni le persone che consumano alcol.

La relazione tra consumo di alcol e mortalità può essere descritta da una curva a forma di J, una funzione che sostanzialmente indica che tra chi beve poco la mortalità è più bassa rispetto a chi beve molto o moltissimo, ma è più bassa anche in relazione a chi non beve affatto o molto saltuariamente. Questo grazie alla possibile attività protettiva dell'alcol sulle patologie cardiovascolari.

Tuttavia i benefici per la salute, se esistono, esistono solo per il vino rosso. E se esistono per il vino rosso, l'effetto è molto piccolo e probabilmente solo negli uomini. Se sei un uomo di 65 anni e vuoi massimizzare i benefici per la salute del vino rosso sul tuo sistema cardiovascolare, allora devi bere circa mezzo bicchiere al giorno.

Vino vs distillati e birra

L'alcol è tossico, indipendentemente dal fatto che si presenti sotto forma di birra, vino o distillato, tuttavia gli alcolici sono particolarmente problematici se li si beve molto rapidamente. In paesi come la Russia, dove la vodka è la bevanda tradizionale, ci sono città dove la metà degli uomini muore per l'alcol, probabilmente per avvelenamento da alcol.

Esistono due fattori. Se bevi un'intera bottiglia di vodka, potresti morire. Mentre è improbabile che tu muoia se bevi un'intera bottiglia di vino. E la seconda questione è che bere vino con il cibo è meno dannoso che bere vino senza cibo. Il cibo è protettivo in due modi. In primo luogo, rallenta l'assorbimento, quindi la velocità di salita dell'alcol è minore e ciò significa che si ha meno intossicazione. E inoltre il cibo contiene cose come le vitamine, di cui necessita per mantenersi in vita. Le persone che si concentrano sui distillati spesso lo fanno a spese del cibo, e così finiscono per avere più danni dalle loro carenze vitaminiche.

Una dieta sana comprende il vino?

No, ma si potrebbe dire che bere vino all'interno di una dieta sana è meglio che bere esclusivamente vino. Una importante ricerca ha dimostrato che anche un'assunzione moderata di alcol ha effetti negativi sul cervello degli anziani. Quindi è probabile che la popolazione anziana sia, se non altro, più vulnerabile all'alcol rispetto ai giovani.

Vino rosso e donne: meno Alzheimer e meno malattie degenerative

Nessuno ha mai fatto uno studio controllato. C'è stato un tentativo in USA circa 10 anni fa su migliaia di persone, bevitori e non, per esaminare il rischio cardiovascolare. Alla fine, l'isteria dei media lo ha fermato. Non faremo mai un esperimento in cui prendiamo un paese e gli diamo vino ed un altro in cui non gli diamo vino e vediamo quanto tempo vivono tutti. Questo non accadrà mai. Non si può dire che il vino è protettivo e, allo stesso modo, non si può provare che il vino contribuisca al cancro.

Relazione tra danno, reddito e bassa qualità

Circa 20 o 25 anni fa, il professore francese Pierre-Hugues Roche ha condotto uno studio sulle droghe e sui danni della

droga in Francia. Concluse che l'alcol era la droga più dannosa in Francia, ma incluse anche il fatto che circa il 30% dei francesi erano impiegati in un modo o nell'altro nell'industria degli alcolici. Diede alcuni suggerimenti, il primo fu: sbarazziamoci del vino economico. Fu geniale perché una cosa è certa: più il vino è costoso, meno la gente beve. I ricchi si fanno molto meno male con l'alcol rispetto ai poveri. Questo è un dato di fatto, ma non ha niente a che fare con la quantità di alcol. Dipende dal fatto che i benestanti si curano meglio, hanno una dieta migliore. Di solito, hanno una migliore assistenza sanitaria, hanno meno stress nella loro vita.

Alcol, beneficio per la salute mentale?

Io bevo vino e l'alcol è la mia droga legale preferita. Un mondo senza alcol sarebbe un posto molto meno interessante, divertente e interattivo. L'alcol abbatte le barriere sociali, soprattutto se bevuto socialmente in bar, ristoranti, club, ecc.

Sono un po' contrario a bere in casa. Penso che uno dei problemi che abbiamo in Gran Bretagna sia che molte persone si siedono davanti alla TV e tracannano alcol senza ottenere i benefici sociali.

Penso che i benefici sociali dell'alcol siano enormi ed è per questo che non sto facendo una campagna per vietare l'alcol, sarebbe assurdo. Penso che, in quantità moderate, i benefici sociali superino nettamente i rischi per la salute.