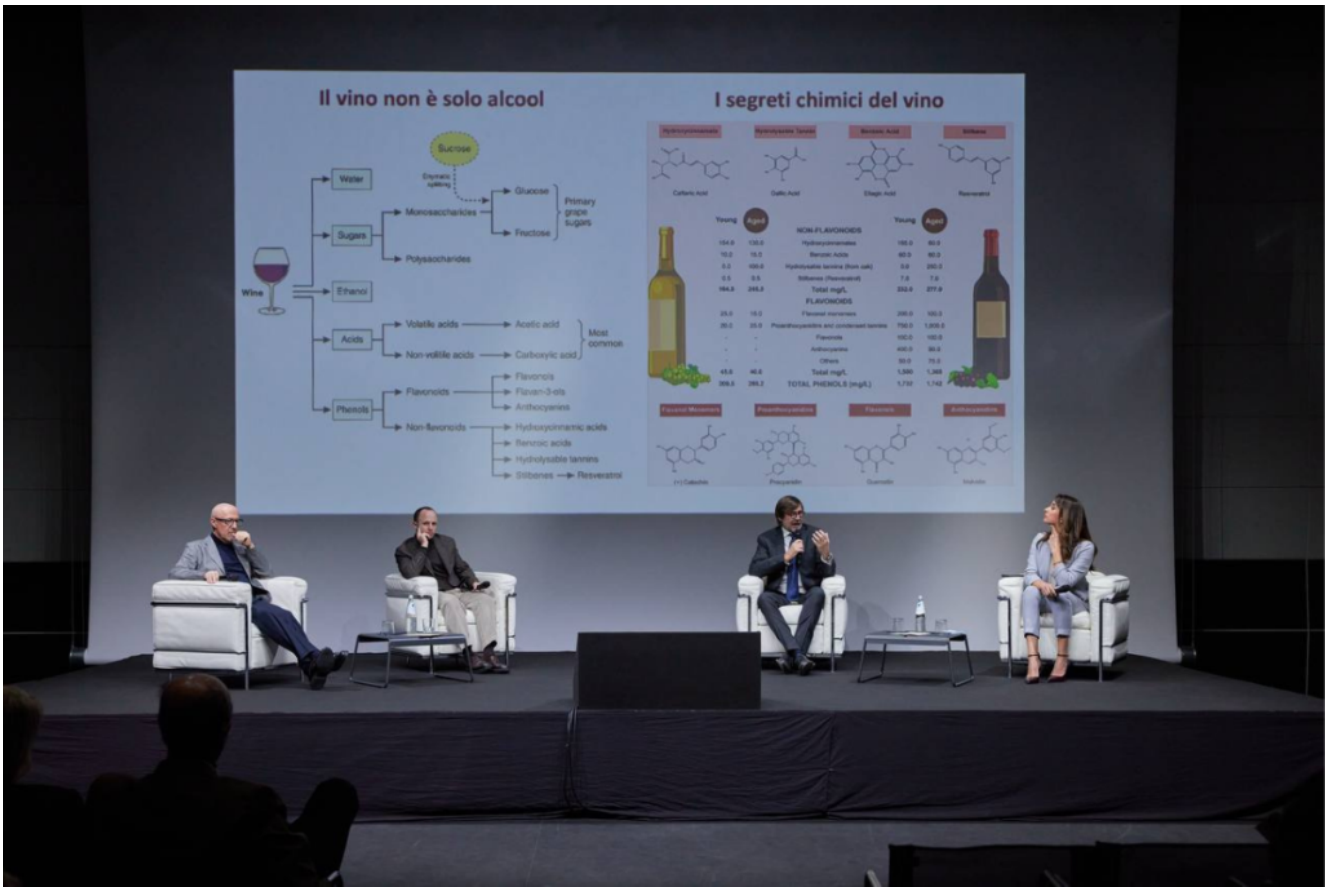
Signorvino presenta la ricerca scientifica sul vino nella Dieta Mediterranea

scritto da Redazione Wine Meridian | 19 Gennaio 2026



Signorvino ha presentato una ricerca scientifica condotta dal Professor Giovanni Scapagnini sul ruolo del vino nella Dieta Mediterranea. Lo studio analizza le origini evolutive del consumo di alcol, le evidenze sul consumo moderato per la salute cardiovascolare e cognitiva, e il ruolo dei polifenoli, contestualizzando benefici e rischi oncologici nell'ambito dello stile di vita mediterraneo.

Si è svolto mercoledì 14 gennaio presso la sede di Oniverse l'evento di presentazione di un ambizioso progetto scientifico promosso da Signorvino, la più estesa catena italiana di enoteche con cucina. L'iniziativa, intitolata **"Il vino tra evoluzione biologica e cultura mediterranea: un ponte tra**

benessere e convivialità” e condotta dal Professor Giovanni Scapagnini, Ordinario di Nutrizione Clinica e ricercatore internazionale nel campo delle geroscienze nutrizionali, si propone di riportare il dibattito sul vino su basi scientifiche rigorose, riscoprendo le radici evolutive e culturali di questa bevanda nella tradizione mediterranea.

L’incontro, moderato dalla giornalista Benedetta Rinaldi, ha visto la partecipazione del Presidente di Oniverse Sandro Veronesi, dell’Amministratore Delegato di Signorvino Federico Veronesi e del Professor Scapagnini, figura di riferimento nella ricerca sui meccanismi molecolari dell’invecchiamento. Il ricercatore vanta un curriculum prestigioso che include esperienze come Assistant Professor presso il Blanchette Rockefeller Neurosciences Institute e Visiting Professor all’Università del Maryland.

Dalle origini evolutive al rituale mediterraneo

La ricerca parte da una prospettiva sorprendente: la storia del vino comincia prima dell’uomo, quando i nostri antenati cercavano frutti troppo maturi e già leggermente fermentati nelle foreste e nelle savane. **Circa 10 milioni di anni fa nei primati compare una mutazione genetica cruciale nel gene ADH4 che rese l’enzima alcol deidrogenasi molto più efficiente, accelerando il metabolismo dell’etanolo fino a 40 volte rispetto alle specie precedenti**. Questa capacità di metabolizzare l’alcol divenne un tratto genetico vantaggioso, conservato e trasmesso alle generazioni future, favorendo il salto culturale dalla frutta fermentata alla fermentazione intenzionale del mosto d’uva.

Nel Mediterraneo il vino è diventato soprattutto un linguaggio di convivialità: bere poco e con i pasti ha segnato il momento del mangiare insieme, favorendo legami, scambio e appartenenza al rito del pasto. **Non a caso l’UNESCO, descrivendo la Dieta**

Mediterranea, include proprio il mangiare in compagnia come elemento chiave di benessere.

Le evidenze scientifiche sul consumo moderato

Il Professor Scapagnini ha illustrato i risultati emersi dallo studio, che analizza in modo approfondito il ruolo del consumo moderato di vino nel mantenimento della salute lungo l'arco della vita. La ricerca richiama il celebre Seven Countries Study di Ancel Keys, che mostrava come nelle popolazioni mediterranee **il vino moderato ai pasti fosse parte integrante di un quadro alimentare ricco di legumi, cereali integrali, verdura, olio d'oliva e pesce, contribuendo ai minori tassi di coronaropatia e mortalità osservati**.

Nei primi anni 2000, l'associazione fra pattern mediterranei, longevità e consumo moderato di vino rosso venne confermata da numerose coorti: tra i soggetti con alta aderenza alla Dieta Mediterranea, chi beveva poco, con i pasti, viveva in media più a lungo rispetto agli astemi o ai forti bevitori e mostrava un **miglior profilo cognitivo e dell'umore**. Il modello MIND, nato nel 2015 per ridurre il declino cognitivo combinando Dieta Mediterranea e DASH, includeva nello score originario circa un bicchiere di vino al giorno, perché nelle coorti di riferimento quel livello di consumo era associato a minor rischio di Alzheimer e declino cognitivo.

Sul fronte della salute mentale, un'analisi prospettica condotta all'interno del trial PREDIMED ha mostrato che un consumo moderato e regolare di vino, in particolare 2-7 bicchieri a settimana, si associava a una minore incidenza di depressione rispetto all'astensione, mentre i consumi elevati invertivano il segno, aumentando il rischio. **Una grande revisione pubblicata su Circulation nel 2017 ha concluso che l'assunzione bassa-moderata di alcol è coerente con un minor rischio di coronaropatia e alcuni esiti cardiovascolari,**

rispetto sia all’astensione sia ai consumi più elevati.

Il ruolo dei polifenoli e il confronto con altri alcolici

Alla base di questi effetti vi sono sia l’alcol sia i componenti non alcolici. L’etanolo a dosi basse sembra esercitare un potenziale effetto protettivo sul sistema cardiovascolare, soprattutto aumentando il colesterolo HDL e riducendo l’aggregazione piastrinica. Il vino rosso aggiunge un ulteriore livello di complessità: è ricco di flavonoidi e polifenoli come resveratrolo, quercetina, procianidine e antocianine che, nei modelli sperimentali, mostrano proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e effetti su vie metaboliche e di longevità.

Una recente revisione sistematica pubblicata su Cureus nel 2023 ha provato a isolare il caso del vino rispetto agli altri alcolici, includendo solo adulti con consumo regolare e moderato (circa un bicchiere al giorno nelle donne, due negli uomini), seguiti per almeno due anni. I risultati hanno mostrato un quadro complessivo dominato da segnali favorevoli o neutri: **la mortalità generale mostrava sistematicamente riduzioni di rischio rispetto ad astemi o consumatori di altri alcolici**, la demenza e il declino cognitivo apparivano meno frequenti nei bevitori moderati di vino, sul piano cardiometabolico si osservavano profili più favorevoli, mentre in oncologia l’insieme degli studi risultava prevalentemente neutro.

Benefici e rischi

La ricerca non nasconde un punto delicato: sul piano oncologico, il consenso scientifico indica che tutte le bevande alcoliche, vino incluso, aumentano il rischio di vari tumori in modo dose-dipendente, soprattutto colon-retto, mammella, esofago e fegato. Per il colon-retto si stima un

incremento di rischio di circa il 7% per ogni 10 grammi al giorno di alcol.

Tuttavia, come sottolineato dalla ricerca, è fondamentale contestualizzare questo dato: analoghe valutazioni epidemiologiche mostrano che anche altri fattori dietetici spostano il rischio oncologico in misura comparabile o maggiore. Gli insaccati fanno registrare incrementi di rischio nell'ordine del 16% per 50 grammi al giorno, la carne rossa intorno al 12% per 100 grammi al giorno, mentre diete ad alto carico glicemico aumentano il rischio di vari tumori del 20-30%, oltre a essere associate a malattie cardiovascolari, metaboliche e maggiore mortalità.

L'iniziativa nasce in un momento complesso per il settore vitivinicolo italiano, segnato dal calo dei consumi, dall'incertezza dei consumatori e da un clima normativo più restrittivo. In questo contesto, dove la comunicazione pubblica ha spesso adottato approcci allarmistici e semplificati, Signorvino sceglie di investire in formazione e divulgazione scientifica.

L'obiettivo non è promuovere il vino in senso commerciale, ma restituirne la complessità bio-evolutiva e culturale all'interno dello stile di vita mediterraneo, dove il consumo moderato e consapevole trova una collocazione precisa e scientificamente supportata. Come sintetizzato dalla ricerca, la parte virtuosa del vino coincide con il suo contesto mediterraneo: piccole quantità, con i pasti, in compagnia, all'interno di una dieta ricca di vegetali, legumi, cereali integrali e olio d'oliva, sostenuta da uno stile di vita attivo.

Punti chiave

1. **Origini evolutive:** una mutazione genetica di 10 milioni di anni fa ha reso i primati capaci di metabolizzare l’alcol 40 volte più velocemente.
2. **Benefici cardiovascolari e cognitivi:** il consumo moderato di vino si associa a minor rischio di coronaropatia, declino cognitivo e depressione secondo studi scientifici.
3. **Polifenoli del vino rosso:** resveratrolo, quercetina e antocianine mostrano proprietà antiossidanti e antinfiammatorie nei modelli sperimentali.
4. **Rischio oncologico contestualizzato:** l’alcol aumenta il rischio tumori, ma in misura comparabile o inferiore ad altri fattori dietetici come insaccati e carni rosse.
5. **Contesto mediterraneo virtuoso:** piccole quantità con i pasti, in compagnia, all’interno di una dieta ricca di vegetali e uno stile di vita attivo.