



Vino tra piacere e rischi, l'immunologo: «Serve disciplina, massimo 1-2 bicchieri al giorno»•

Descrizione

(Adnkronos) «In tanti stanno mettendo da parte la bottiglia di vino «buona» per le feste di Natale, quella da aprire per l'occasione giusta. Da mostrare e degustare con gli amici e la famiglia. Il brindisi è d'obbligo, ma meglio non esagerare. Quanto si può bere? Qual è il limite? Il vino nonostante il suo valore culturale, l'effetto sul corpo umano è inestricabilmente legato al suo componente principale: l'alcol etilico», osserva all'Adnkronos Salute l'immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum. L'alcol è classificato come cancerogeno di Gruppo 1 dall'Iarc e comporta rischi concreti di tossicità per il fegato e per l'insorgenza di vari tumori (colon-retto e seno), oltre a indurre dipendenza e ad essere assolutamente vietato in gravidanza», evidenzia.

Storicamente, si sono attribuiti al vino rosso, grazie soprattutto ad alcuni polifenoli in esso contenuti, presunti benefici cardiovascolari e antiossidanti. Tuttavia, il consenso scientifico più recente ha smentito questi vantaggi, stabilendo che non esiste una soglia di consumo di alcol priva di rischi. Anche il consumo moderato può comportare rischi significativi per la salute: evidenzia Minelli «Di conseguenza, mentre la ragionevolezza riconosce il ruolo del vino come piacere culturale e motore economico, la consapevolezza sanitaria impone certamente cautela. La decisione di bere deve essere informata e responsabile. Le linee guida del ministero della Salute indicano un consumo a basso rischio (1-2 bicchieri al giorno a seconda della fascia demografica: massimo 1 bicchiere al giorno per donne e over 65, massimo 2 per gli uomini adulti) ma la scelta più salubre è ridurne il consumo. Di fronte a occasioni sociali come il Natale, la decisione di bere si sposta dalla «sicurezza assoluta» alla responsabilità individuale».

In sintesi secondo l'immunologo, «l'uso responsabile del vino significa riconoscere i suoi benefici sociali ed economici pur mantenendo la massima aderenza alla moderazione. Come dire, in altri termini che il vino non è intrinsecamente un veleno ma nemmeno una panacea; è una bevanda che richiede disciplina. I rischi di tossicità ci sono e possono superare i possibili vantaggi se non si aderisce rigorosamente alle regole della moderazione».

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 13, 2025

Autore

redazione

default watermark