Meglio un bicchiere di vino o uno di birra? Lo studio e gli effetti sul cuore

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Meglio un bicchiere di vino rispetto a una birra. Un bicchiere di rosso, senza eccessi, non fa male al cuore. Anzi, potrebbe anche ridurre il rischio di patologie, infarto compreso, e di morte. Eâ?? il quadro elaborato da un nuovo studio che verrÃ presentato il 28 marzo alla Sessione Scientifica Annuale dellâ??American College of Cardiology.

Lâ??elevato consumo di alcol viene associato da tempo a effetti dannosi per la salute, a prescindere dal prodotto assunto. La nuova ricerca si sofferma sul potenziale impatto di un consumo di alcol da basso a moderato, con la prospettiva di effetti che sembrano variare a seconda del tipo di bevanda. Lo studio osservazionale ha coinvolto oltre 340.000 adulti britannici e integra le informazioni prodotte da precedenti lavori. â??Questi risultati provengono dalla popolazione generale e, in alcuni gruppi ad alto rischio, come le persone con malattie croniche o patologie cardiovascolari, i rischi potrebbero essere ancora maggioriâ?•, spiega Zhangling Chen, professore presso il Secondo Ospedale Xiangya della Central South University in Cina e autore senior dello studio.

I ricercatori hanno analizzato le abitudini di consumo di alcol e gli esiti di mortalitÃ tra 340.924 adulti coinvolti partecipato allo studio UK Biobank tra il 2006 e il 2022. Ogni soggetto ha compilato un questionario alimentare al momento dellâ??iscrizione allo studio, con particolare attenzione al consumo di alcol, misurato in grammi di alcol puro al giorno e alla settimana.

Il dato di partenza: una lattina di birra da 355 ml, un bicchiere di vino da 150 ml e un bicchierino di superalcolico da 45 ml contengono ciascuno circa 14 grammi di alcol puro. Le persone che consumavano meno di 20 g (circa 1,5 unitÃ alcoliche standard) a settimana sono state inserite nelle categorie dei â??non bevitoriâ?? o â??bevitori occasionaliâ??. Gli uomini che assumevano tra 20 g a settimana e 20 g al giorno e le donne che consumavano tra 20 g a settimana e 10 g al giorno sono stati considerati soggetti caratterizzati da basso consumo di alcol.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Un consumo giornaliero compreso tra 20 g e 40 g (quinti tra 1,5 e 3 unitÃ alcoliche standard) per gli uomini e tra 10 g e 20 g per le donne Ã¨ stato considerato moderato. Oltre i 40 g (circa 3 unitÃ alcoliche standard) per gli uomini e oltre i 20 g (circa 1,5 unitÃ alcoliche standard) per le donne corrispondono a un consumo elevato. Gli effetti sulla salute sono stati monitorati per una media di oltre 13 anni.

La ricerca ha permesso di osservare che, rispetto a chi non beve mai o beve solo occasionalmente, chi consuma elevate quantitÃ di alcol ha il 24% di probabilitÃ in piÃ¹ di morire per qualsiasi causa, il 36% di probabilitÃ in piÃ¹ di morire di cancro e il 14% di probabilitÃ in piÃ¹ di morire per malattie cardiache. A paritÃ di consumo, a livelli bassi e moderati, incide il tipo di prodotto assunto: superalcolici, birra o sidro sono risultati associati a un rischio di morte significativamente piÃ¹ elevato. Lo stesso livello di consumo di vino Ã¨ abbinato ad un rischio inferiore.

Focus particolare sui decessi legati a patologie cardiovascolari. Un consumatore moderato di vino ha un rischio inferiore del 21% di morire per malattie legate al cuore e alla circolazione rispetto a chi non beve mai o beve solo occasionalmente. Al contrario, anche un basso consumo di superalcolici, birra o sidro Ã¨ risultato associato a un rischio di morte per malattie cardiovascolari superiore del 9% rispetto a chi non tocca mai un goccio.

default watermark

â??I nostri dati contribuiscono a chiarire precedenti risultati contrastanti sul consumo di alcol da basso a moderatoâ?•, dice Chen. â??Questi risultati possono contribuire a perfezionare le linee guida, sottolineando che i rischi per la salute legati allâ??alcol dipendono non solo dalla quantitÃ consumata, ma anche dal tipo di bevanda. Anche un consumo da basso a moderato di superalcolici, birra o sidro Ã¨ associato a una maggiore mortalitÃ , mentre un consumo da basso a moderato di vino potrebbe comportare un rischio inferioreâ?•, riassume lo scienziato.

Diversi fattori possono spiegare le differenze tra i vari tipi di alcol. Alcuni composti presenti nel vino rosso, come i polifenoli e gli antiossidanti, possono avere effetti benefici sulla salute cardiovascolare. Il vino, inoltre, viene consumato piÃ¹ frequentemente durante i pasti e da persone con unâ??alimentazione di qualitÃ superiore e uno stile di vita generalmente piÃ¹ sano. Superalcolici, birra e sidro, invece, tendono ad essere consumati piÃ¹ spesso al di fuori dei pasti. Inoltre, sono stati associati a una minore qualitÃ complessiva dellâ??alimentazione e ad altri fattori di rischio legati allo stile di vita. â??Nel complesso, questi fattori suggeriscono che il tipo di alcol, le modalitÃ di consumo e i relativi stili di vita contribuiscono alle differenze osservate nel rischio di mortalitÃ â?•, osserva Chen.

Gli scienziati che hanno lavorato alla ricerca hanno tenuto conto di fattori demografici, socioeconomici, elementi legati allo stile di vita, fattori cardiometabolici e anamnesi familiare di diabete, malattie cardiovascolari e cancro. Il consumo di alcol Ã¨ stato valutato sulla base di autodichiarazioni non ha rilevato cambiamenti nei modelli di consumo nel tempo. Inoltre, i partecipanti alla UK Biobank sono generalmente piÃ¹ sani rispetto alla popolazione generale, il che potrebbe limitare la generalizzabilitÃ dello studio. Per questo, lo studio in questione va considerato un punto di partenza, con la prospettiva di approfondimenti. Va rilevato, in ogni caso, che lâ??ampio campione e la durata del follow-up dello

studio ne rafforzano la potenza statistica.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Marzo 24, 2026
Autore
redazione

default watermark