

RASSEGNA STAMPA QUOTIDIANA SU VINO, BIRRA ED ALTRI ALCOLICI

A cura di Alessandro Sbarbada, Guido Dellagiacomma, Roberto Argenta

MOLTO SPESSO INCONTRIAMO DEGLI ARTICOLI CHE ESALTANO I BENEFICI DELLE BEVANDE ALCOLICHE.

OGGI NELLA RASSEGNA HO CERCATO DI RISPONDERE A QUESTI ARTICOLI CON IL PARERE SCIENTIFICO DEI MAGGIORI ESPERTI IN MATERIA, ESPERTI CHE NON HANNO INTERESSI ECONOMICI PROVENIENTI DAL SETTORE.

ECCO ALCUNI ARTICOLI CHE POSSONO TRARRE IN INGANNO I LETTORI

<http://www.glamour.it/beauty-break/2015-09-14-12-30-sei-invitata-un-aperitivo-ordina-un-bicchiere-di-vino-fa-bene-alla-salute-e-rispetto-un-drink-alcologico-ha-la-meta-delle-calorie/>

SEI INVITATA A UN APERITIVO? ORDINA UN BICCHIERE DI VINO! FA BENE ALLA SALUTE E RISPETTO A UN DRINK ALCOLICO HA LA METÀ DELLE CALORIE

Miscelano sapientemente liquori, bibite o succhi di frutta e i più trendy vantano anche l'aggiunta di spezie. Cocktail e drink sono gettonatissimi e il rito dell'aperitivo, grazie alla nuova cultura della mixology, è diventato una "taste experience" di tutto rispetto.

Tuttavia, è anche il momento in cui scatta il dilemma: bere o non bere? Mangiare qualcosa o evitare del tutto? E soprattutto: quante calorie avrà?

Se il tuo timore è quello di mettere a rischio la forma, sappi che ogni aperitivo alcolico contiene, in media, 180 calorie a bicchiere. Se poi aggiungi anche olive e noccioline, la quantità di calorie sale sensibilmente... Meglio allora optare per un bicchiere di vino: di calorie ne conta la metà (circa 90) e, in più, apporta una serie di benefici alla salute

<http://www.glamour.it/benessere/dieta/2015/06/24/belle-e-forma-grazie-alle-kale-chips/>

VINO: ECCO PERCHÉ FA BENE ALLA DIETA

Lo hai eliminato dalla tua tavola? Ripensaci. È diuretico, ricostituente, antiossidante. E può persino aiutare a controllare il peso. Un bicchiere di vino al giorno è un toccasana della salute. Lo confermano uno studio, un celebre sommelier e uno storico produttore di vini bio

"Il vino è poesia in bottiglia", sosteneva lo scrittore Robert Louis Stevenson, grande appassionato di vini. E che vita sarebbe, la nostra, se ci privassimo della poesia?

Specialmente se la poesia del vino, oltre ad allietare lo spirito, fa rima anche con una serie di benefici che la sua composizione apporta all'organismo.

Alleato del cuore, dei vasi sanguigni, delle ossa, il vino può infatti avere impieghi importanti come disinfettante, anestetico, ricostituente e diuretico. Ampiamente studiato dalla medicina, è attualmente

al centro di un forte dibattito, ma resta tuttavia appurato che l'abitudine di bere un bicchiere di vino al giorno (le calorie variano mediamente tra 87 e 102) può apportare reali benefici all'organismo.

E c'è di più. Perché un recente studio condotto dalla Harvard Medical School sugli effetti del bere moderato, sostiene anche che bere solo un poco può avere effetti positivi persino sul peso. In pratica, un consumo limitato di alcol nella dieta quotidiana farebbe ingrassare meno dell'assenza totale di alcolici.

La ragione? A detta dei ricercatori, potrebbe dipendere dal fatto che l'alcol aumenta la frequenza cardiaca, accelera il metabolismo e polverizza più calorie. E soprattutto: ha una conclamata azione antiossidante.

La conferma arriva anche da Giuseppe Vaccarini, miglior sommelier del mondo 1978 e da 28 anni sommelier ufficiale de La Cucina Italiana. «Il vino ha delle proprietà terapeutiche importantissime. I rossi, in particolare possiedono un effetto antiossidante naturale. Emblematico fu il caso dei Francesi, la cui alimentazione è sempre stata molto ricca di grassi. Eppure, quando furono effettuate le prime ricerche, si scoprì che il loro livello di colesterolo non era poi così elevato. Questo, grazie all'azione dei vini tannici che, consumati insieme ai cibi grassi, in parte annullavano il colesterolo».

Ma i benefici continuano. «Ci sono anche vini particolarmente diuretici, come ad esempio i bianchi a bassa gradazione, (10-11° circa) e gli spumanti, che grazie alla presenza di anidride carbonica favoriscono la digestione», aggiunge Vaccarini.

In generale, vero è che più i vini sono naturali, biologici, più fanno bene alla salute. Un'attenzione particolare alla produzione, in questo senso, la rivela l'azienda vitivinicola Cìù Cìù di Offida, nel territorio di Ascoli Piceno, pioniera in Italia per la produzione di vini biologici in vitigni autoctoni marchigiani e valorizzata, di recente, con l'assegnazione della certificazione biovegana sui vini del 2014.

«Un consumo responsabile di vino non nuoce alla salute, anzi si rivela ricco di benefici cardiovascolari, digestivi e antiossidanti», ribadisce Walter Bartolomei, titolare dell'azienda insieme al fratello Massimiliano. «La scelta di un vino biologico certificato, inoltre, offre la garanzia di un prodotto ottenuto senza l'uso di concimi chimici e nel completo rispetto di un ecosistema agricolo. In più, i vini biologici hanno un tasso di solfiti inferiore e residui minori, per questa ragione sono indicati anche in caso di intolleranze».

Quale suggerimento, allora, per brindare all'estate?

«Alta Marea, lo spumante brut Passerina di Cìù Cìù è meno strutturato e quindi il più adatto fra i vini biologici Cìù Cìù, ai mesi estivi. Perfetto come aperitivo o da abbinare a delicati antipasti freddi di pesce», suggerisce il sommelier Vaccarini. Un'alternativa per i rossi? «Puntate su un vino pugliese del vitigno Negramaro. Ha pochi tannini, si può bere anche fresco e contiene una percentuale di antiossidanti molto superiore alla norma».

Buona, dissetante e amica delle donne. Ecco i consigli dell'esperto per un consumo piacevole e prudente

di Giada Salonia

Chiara, piccola, fresca, anzi freschissima: è la birra più amata dalle ragazze tra i 18 e i 35 anni che ne apprezzano bollicine, gusto e leggerezza e prediligono il formato da 0,20 l, la classica spina piccola. Una scelta ideale. Perché in un bicchiere di birra ci sono tante preziose proprietà, soprattutto per le donne. A patto, però, che se ne faccia un consumo moderato, consapevole e responsabile, come suggerisce la campagna di Assobirra "Birra io t'adoro".

"Il consumo moderato di alcol è stato associato a un minor rischio di malattie cardiovascolari in molti studi epidemiologici", spiega Elisabetta Bernardi, biologa e nutrizionista. "Un bicchiere di birra al giorno (per le donne, due per gli uomini) può infatti contribuire ad aumentare la quantità di colesterolo buono nel sangue, agendo positivamente anche sulla coagulazione del sangue e sul metabolismo del glucosio". Ma i benefici non finiscono qui.

1. Tanto piacere, poche calorie

Bere un bicchiere di birra? Caloricamente è come bere un bicchiere di succo di frutta. Anzi meno. In numeri: solo 68 kcal circa per 0,20 l. La dose perfetta per accompagnare i pasti senza sensi di colpa. Il segreto per non ingrassare: seguire una dieta equilibrata, un consumo moderato di alcol, se si desidera, e un po' di esercizio fisico quotidiano.

2. Alcolica sì, ma in modo moderato

Tra gli alcolici, è quello che contiene meno alcol: un bicchiere da 0,20 l di birra chiara di media gradazione (4,5% vol.) corrisponde a circa la metà di una Unità Alcolica e contiene il 40% in meno di alcol rispetto a un bicchiere di vino da 0,125 l. Un'Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo.

L'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), oggi Cra-Nut, in accordo con le indicazioni OMS, considera moderata una quantità di 2-3 Unità Alcoliche al giorno per l'uomo e non più di 1-2 per la donna.

3. Semplice e naturale, come il pane

Senza conservanti o coloranti, preparata solo con 4 ingredienti, come vuole l'antica ricetta, la stessa da millenni: acqua, cereali, lievito (gli stessi del pane) e luppolo, che le conferisce il caratteristico tono amarognolo.

4. Più del 90% d'acqua

Quando si ha tanta sete, niente è come l'acqua. Forse è questo ci fa capire perché troviamo la birra così dissetante: contiene ben il 93 % di acqua il che significa che in un bicchiere da 0,20 l di birra ci sono ben 187 ml di acqua. La ricchezza in sali minerali e il suo sapore acidulo e amarognolo fanno il resto.

5. Potassio contro sodio

70 mg di potassio in 0,20 l di birra. Un importante apporto che aiuta a riequilibrare la quantità di sodio presente nella dieta. Con una serie di vantaggi, non ultimo il controllo della ritenzione idrica, nemica giurata delle donne.

6. Ossa più forti

Un bicchiere di birra da 0,20 l contiene quasi 70 mg di silicio, circa il 20% della dose raccomandata giornaliera per rendere le ossa più forti e ridurre il rischio di osteoporosi. Si tratta, inoltre, di silicio in una forma facilmente assimilabile dalle ossa, caratteristiche che ne aumenta i benefici.

7. Preziosi antiossidanti

Contiene polifenoli, come quelli presenti nella verdura, nella frutta o nel tè verde, utili a rallentare l'invecchiamento dell'organismo e a favorirne il benessere. Tra questi, lo Xantumolo, contenuto nel luppolo, ha mostrato di avere interessanti proprietà anticancro, attualmente in sperimentazione.

8. Amica della pelle

Malto, luppolo e lieviti sono fonte di aminoacidi liberi, sali minerali e vitamine (B1, B2, B6, B9, B12 e niacina) utili per la salute e la bellezza di pelle, unghie e capelli.

DI FRONTE A QUESTE AFFERMAZIONI CHE POSSONO TRARRE IN INGANNO I LETTORI, RIPORTO DEI DOCUMENTI SCIENTIFICI SCRITTI DAI MAGGIORI ESPERTI DEL MOMENTO SU QUESTO DELICATO ARGOMENTO.

RECENTI PROGRESSI IN MEDICINA

Il Pensiero Scientifico Editore downloaded by IP 93.70.123.99 Tue, 29 Apr 2014, 11:14:43

Alcol, prevenzione cardiovascolare e cancro

Gianni Testino^{1,2}, Silvia Leone^{1,2}, Valentino Patussi^{2,3}, Emanuele Scafato^{2,4}

E-mail: gianni.testino@hsanmartino.it

¹Centro Alcologico Regionale – Regione Liguria, IRCCS Azienda Ospedaliero-Universitaria San Martino, Istituto Nazionale per la Ricerca sul Cancro, Genova;

²World Health Organization Collaborative Centre for Health Promotion and Research on Alcohol and Alcohol related Health Problems;

³Centro Alcologico Regionale, Regione Toscana;

⁴Istituto Superiore di Sanità, Roma. Alcohol, cardiovascular prevention and cancer.

Summary. It is well known that light to moderate drinking (10-25 g/day) has a protective effect on ischaemic heart disease.

This effect seems independent of the type of alcoholic beverage. Recently, the International Agency for Research on Cancer (World Health Organization) stated that alcoholic beverages are carcinogenic for human (oral cavity, pharynx, larynx, oesophagus, colorectum, liver and breast). There is a dose-response

relationship between alcohol and cancer in that the risk of cancer increases proportionally with alcohol consumption. Low doses of alcohol (10 g/day) are associated with an increased risk for oral cavity, pharynx, larynx, oesophagus and breast cancer. Therefore, a physically active lifestyle and a healthy diet are more effective in preventing ischaemic heart disease than a low level of alcohol consumption.

Le recenti acquisizioni scientifiche ci impongono di rivedere alcune posizioni mediche nei confronti delle bevande alcoliche. L'evidenza scientifica in questi anni ha riscontrato come bassi dosaggi di etanolo (10-25 g/die) possano comportare una riduzione del rischio di insorgenza della patologia ischemica coronarica¹⁻³. L'effetto protettivo è stato messo in relazione per diverso tempo alla presenza di resveratrolo e polifenoli contenuti nel vino rosso. Tali sostanze hanno un'azione antiossidante, antinfiammatoria, antifibrotica e anticancerogena.

Più recentemente è stato dimostrato come la quota di tali sostanze disponibile per l'assorbimento sia in quantità non sufficiente per gli effetti preventivi⁴. In realtà, l'effetto benefico è stato riscontrato per tutti i tipi di bevande alcoliche e, quindi, l'azione di prevenzione sarebbe da ricondurre all'etanolo stesso. Il consumo di una "moderata" quantità di alcol aumenta la quota di high density lipoprotein (HDL), riduce le low density lipoprotein (LDL), l'aggregabilità piastrinica e l'attività di coagulazione, favorisce la vasodilatazione, sfavorisce la cascata di eventi che conducono all'aterosclerosi, riduce la gravità di vasculopatia diabetica, esercita un effetto protettivo nei confronti del danno tissutale da ischemia-riperfusion¹.

Sebbene questa relazione tra bassi livelli di consumo di alcol e la riduzione del rischio di cardiopatia coronarica risulti da molti studi, non la si riscontra nella totalità delle ricerche. Inoltre, l'azione protettiva riguarderebbe solo la popolazione oltre i 35 anni⁵. In ogni modo, nonostante alcune limitazioni metodologiche e nonostante la non

univocità dei risultati, a oggi possiamo affermare che una quota rilevante di lavori scientifici è a favore di un effetto protettivo di alcol (circa 10 g/die) nei confronti della patologia ischemica coronarica.

In realtà la valutazione costo-beneficio ci indica come il rischio minimo di mortalità è pari a 0 g/die al di sotto dei 34 anni sia per i maschi sia per le femmine, intorno ai 5 g/die per gli uomini di mezza età e meno di 10 g/die per quelli oltre i 65 anni. Per le donne, invece, è prossimo a 0 g/die per un'età inferiore di 65 anni e meno di 5 g/die oltre i 65 anni^{5,6}. È noto come gli stessi dosaggi accettati, o addirittura consigliati, favoriscano parallelamente 60 patologie differenti e in particolare, nel settore cardiologico, l'ipertensione arteriosa e le aritmie in modo dose-dipendente, con un incremento del rischio sin da modiche quantità⁵.

Recentemente, inoltre, l'International Agency for Research on Cancer (IARC) – Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha concluso che il consumo di bevande alcoliche, l'etanolo e l'acetaldeide hanno un rapporto causale con l'insorgenza del cancro nell'uomo (Gruppo 1 – IARC)⁷⁻⁹. Ricordiamo che in questo gruppo di cancerogeni sono presenti sostanze come l'asbesto, le radiazioni, il fumo di sigaretta, ecc. In particolare, l'alcol favorisce questi tipi di tumore: cavità orale, faringe, laringe, esofago, intestino, fegato, pancreas e mammella.

Nell'alcol-dipendente l'insorgenza di cancro aumenta in tutti i distretti dell'organismo. Tali affermazioni sono state riportate nella Monografia IARC 56 del 2010 e successivamente riaffermate con maggior forza nella Monografia 100 E del 2012^{7,8}. Inoltre, l'OMS chiede alla classe medica di essere

maggiormente efficiente nel contrastare il consumo di bevande alcoliche e raccomanda di non utilizzare più la parola "abuso", sostituendola con il termine "consumo". Non può essere eticamente giustificato il dosaggio moderato di una sostanza tossica e cancerogena.

È stato, infatti, dimostrato che in Europa (Danimarca, Germania, Grecia, Italia, Spagna e Gran Bretagna) può essere attribuito al consumo di alcol il 10% dei casi di tumore nei maschi e il 3% nelle femmine. In entrambi i generi la frazione attribuibile è più alta per i tumori del tratto aereo-digestivo superiore (44% nei maschi, 25% nelle femmine), seguiti dalle neoplasie del fegato (33% nei maschi, 18% nelle femmine), del colon-retto (17% nei maschi, 4% nelle femmine) e della mammella (5-6%). La percentuale cresce se il dosaggio quotidiano supera i 24 g/die per l'uomo e i 12 g/die per la donna: 10% dei cancri colon-retto, 27% dei cancri epatici e 38% dei cancri del tratto aereo-digestivo superiore^{9,10}. Per alcuni tipi di tumore il rischio relativo aumenta in modo significativo già a dosaggi inferiori ai 10 g/die (cavità orale, faringe, esofago, mammella). L'alcol, quindi, è una sostanza tossica e cancerogena il cui consumo non comporta rischi solo per gli alcolodipendenti, ma anche per i cosiddetti bevitori "moderati" o "sociali"¹¹⁻¹⁴.

Per tali ragioni non esistono i presupposti scientifici per qualificare né sostenere l'uso dell'etanolo come sostanza preventiva o come farmaco.

Piuttosto, come suggerisce l'OMS, sarebbe conveniente ridurre i decessi per ischemia coronarica attraverso indicazioni di buon senso: regime alimentare equilibrato e personalizzato, riduzione del sale, movimento fisico, riduzione del peso¹⁵. Un consequenziale e corretto comportamento da parte dei professionisti della salute dovrebbe essere quello non di incentivare il consumo di bevande alcoliche, bensì di informare i pazienti che l'alcol, anche a bassi dosaggi, può favorire insorgenza di tumore. Appare evidentemente irrazionale consigliare un consumo alimentare per l'eventuale prevenzione di una sola patologia, sapendo che in tal modo ne favoriamo numerose altre.

Dopo l'azione dello studio legale Conte e Giacomini di Genova, il Parlamento Europeo ha considerato ricevibile la proposta di inserire sulle etichette l'informazione che l'alcol (vino, birra o superalcolici) può favorire l'insorgere di cancro. Alla luce di questa valutazione e in relazione all'evidenza scientifica sul rapporto alcol e cancro, è bene ricordare come sia inopportuno consigliare modiche quantità di alcol: e questo sia per motivi di ordine etico che per possibili ripercussioni di ordine medico-legale^{16,17}.

È necessario, infine, precisare come non vi potrà mai essere una modalità di studio adeguata a dare una risposta definitiva sugli effetti protettivi di quantità moderate di alcol, poiché sarebbe necessario ricorrere a uno studio caso-controllo, alla misurazione diretta dei consumi alcolici (in tutti gli studi sempre auto-dichiarati), alla registrazione puntuale nel corso degli anni degli stessi e alla valutazione, nel lungo periodo, delle variabili di esito. Occorre, dunque, piuttosto, in una prospettiva di salute pubblica, applicare il principio di cautela o di precauzione e segnalare il possibile rischio incrementato di insorgenza di neoplasie.

Bibliografia

Krenz M, Korthuis RJ. Moderate 1. ethanol ingestion and cardiovascular protection: from epidemiologic associations to cellular mechanisms. *J Molecular Cell Cardiol* 2012; 52: 93-104.

2. Di Minno MND, Franchini M, Russolillo A, et al. Alcohol dosing and the heart: updating clinical evidence. *Semin Thromb Hemost* 2011; 37: 875-84.

3. Ronksley PE, Brien SE, Turner BJ, et al. Association of alcohol consumption with selected cardiovascular disease outcomes: a systematic review and metaanalysis. *BMJ* 2011; 342: d671.
 4. Lachenmeier DW, Godelmann R, Witt B, et al. Can resveratrol in wine protect against the carcinogenicity of ethanol? A probabilistic dose-response assessment. *Int J Cancer* 2014; 134: 144-53.
 5. Scafato E, Gandin C (a cura di). L'alcol e l'assistenza sanitaria primaria. Istituto Superiore di Sanità. Osservatorio Nazionale Alcol, Centro Collaboratore OMS per la Ricerca e la Promozione della Salute su Alcol e Problemi Alcol-Correlati, Roma 2010.
 6. White IR, Altmann DR, Nanchahal K, et al. Alcohol consumption and mortality: modeling risks for men and women at different ages. *BMJ* 2002; 325: 191-98.
 7. IARC. Alcohol consumption and ethyl carbamate. *IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum* 2010; 96: 1-1428.
 8. IARC. A review of human carcinogens. *IARC Monogr Eval Carcinog Risks Hum* 2012; 100: e377.
 9. Testino G, Ancarani O, Scafato E. Bevande alcoliche e cancro: uso, abuso o consumo? *Recenti Prog Med* 2011; 102: 399-406.
 10. Schutze M, Boeing H, Pischon T, et al. Alcohol attributable burden of incidence of cancer in eight European countries based on results from prospective cohort study. *BMJ* 2011; 342: d1584.
 11. Testino G, Borro P, Ancarani O, Sumberaz A. Human carcinogenesis and alcohol in hepato-gastroenterology. *Eur Rev Med Pharmacol Sci* 2012; 16: 512-8.
- Le sperimentazioni su tessuti e su animali da esperimento hanno fornito dati inequivocabili e le successive valutazioni epidemiologiche e correlative hanno raggiunto una precisa conclusione e cioè che l'etanolo contenuto in qualsiasi tipo di bevanda alcolica ha un rapporto causale con il cancro nell'umano
- Testino G. Alcol: bugie e verità. Tutti i rischi del bere. Roma: Il Pensiero Scientifico Editore, 2013
- Alcohol in the European Union.
12. Chen WY, Rosner B, Hankinson SE, et al. Moderate alcohol consumption during adult life, drinking patterns, and breast cancer risk. *JAMA* 2011; 306: 1884-90.
 13. Allen NE, Beral V, Casabonne D, et al. Moderate alcohol intake and cancer incidence in women. *J Natl Cancer Inst* 2009; 101: 296-305.
 14. Bagnardi V, Rota M, Botteri E, et al. Light alcohol drinking and cancer: a meta-analysis. *Ann Oncol* 2013; 24: 301-8.
 15. Consumption, harm and policy approaches. World Health Organization, Regional Office for Europe, 2012.
 16. Testino G, Patussi V, Scafato E, Ancarani O, Borro P. Alcohol, cardiovascular disease and cancer. *Alcohol Alcohol* 2013; 48: 627-8

17. Testino G, Patussi V, Leone S, Scafato E, Borro P. Moderate alcohol use and health: a nonsense. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2014; 24: e4-5.

DOCTOR 33 (febbraio 2015)

BERE ALCOL IN QUANTITÀ MODERATA NON PRESERVA LA SALUTE

L'effetto protettivo del bere moderato è stato finora sopravvalutato? Sembra proprio di sì, almeno secondo uno studio pubblicato sul *British medical journal*, primo autore Craig Knott del Dipartimento di epidemiologia e sanità pubblica dell'University college London (Ucl), Regno Unito. «Gli eventuali benefici dell'alcol per la salute potrebbero essere limitati alle donne di età uguale o superiore a 65 anni, e anche in questo caso l'effetto benefico potrebbe essere stato esagerato dagli studi svolti» esordisce l'epidemiologo. L'elevato consumo di alcolici si associa a oltre duecento patologie acute e croniche, con costi annuali sociosanitari fino a 55 miliardi di sterline nel solo Regno Unito e più di tre milioni di decessi ogni anno nel mondo. Alcuni studi suggeriscono che, rispetto ai non bevitori, un consumo moderato può proteggere dalle malattie cardiovascolari e in termini di mortalità. Ma l'associazione resta controversa, e c'è chi sostiene che gli effetti protettivi degli alcolici siano stati esasperati da vizi di selezione o da fattori di confondimento non misurati. «Per non parlare della crescente preoccupazione riguardo al consumo di alcolici tra gli anziani e al rischio di disturbi alcol-correlati dovuti all'alterato metabolismo dell'alcol in età avanzata» rincara l'autore. Come risultato il Royal College of Psychiatrists raccomanda di ridurre nei due sessi dopo i 65 anni il consumo di alcol a un massimo di 11 unità alcoliche (UA) a settimana o 1,5 UA giornaliere. «Una lattina di birra da 330 millilitri (ml), un bicchiere di vino da 125 ml, un aperitivo alcolico da 80 ml o un bicchierino di superalcolico da 40 ml corrispondono ciascuna a una singola UA» spiega il ricercatore, aggiungendo che mancano dati a supporto di tali raccomandazioni. Per colmare la lacuna i ricercatori britannici, in collaborazione con i colleghi australiani dell'Università di Sydney, hanno esplorato l'associazione tra consumo di alcol e mortalità in diversi gruppi di età in una coorte di oltre quarantamila adulti suddivisi per sesso e classe di età: 50-64 anni e 65 anni o più. I partecipanti sono stati intervistati sia sul consumo medio settimanale sia su quello della giornata di maggiore uso di alcolici, aggiustando i risultati per fattori personali, socioeconomici e per lo stile di vita. In confronto a una coorte di coetanei astemi, l'effetto protettivo di un moderato consumo di alcolici era in gran parte limitato agli uomini di 50-64 anni che riferivano di bere 15-20 UA a settimana o 0,1-1,5 UA nel giorno di maggior consumo, e alle donne di 65 anni e più che bevevano 10 UA o meno a settimana. «Poca o nessuna protezione è stata osservata negli altri gruppi» riprende l'autore, sottolineando che questi dati non supportano l'introduzione di specifici limiti di età in termini di effetto protettivo degli alcolici. E in un editoriale di commento l'australiano Mike Daube della Curtin University scrive: «A giudicare da questi risultati è poco probabile che l'assunzione di alcol offra benefici per qualsiasi età e quantità. I consigli su come mantenersi in salute dovrebbero venire solo dalle autorità sanitarie, e l'industria delle bevande alcoliche dovrebbe rimuovere dal materiale informativo i riferimenti ingannevoli ai benefici per la salute di quanto da loro prodotto».

COMUNICATO STAMPA DI EUROCARE DEL 4/2/2015:

L'ALCOL PUÒ CAUSARE IL CANCRO – OCCORRE LIMITARE IL CONSUMO.

Mentre celebriamo la Giornata Mondiale contro il Cancro (4 febbraio) ed i successi registrati nel campo della prevenzione del cancro, dobbiamo ricordare le cause meno conosciute del cancro, fra cui il consumo di bevande alcoliche.

Nel nuovo Codice Europeo contro il Cancro, si legge: se bevete bevande alcoliche, di qualunque tipo, limitate il vostro consumo. Per prevenire il cancro, non bere alcuna bevanda alcolica è meglio.

Le prime evidenze del legame fra alcol e cancro risalgono al 1987, ciononostante, dopo 25 anni, solo il 36% dei cittadini EU sono al corrente di questo legame. Le bevande alcoliche hanno un impatto diretto su tutto il tubo digerente e contribuiscono anche a sviluppare il cancro al seno.

Dato che l'Europa è il continente che consuma più bevande alcoliche al mondo, con alcuni paesi che consumano il doppio della media generale, non c'è tempo da perdere, occorrono azioni immediate.

L'influenza delle bevande alcoliche sullo sviluppo di una varietà di tipi di cancro deve essere meglio conosciuta, ci deve essere una migliore informazione pubblica, più consapevolezza fra i professionisti della salute, mentre occorrono misure efficaci mirate alla protezione della salute pubblica, che contribuiscano a sottolineare il legame fra le bevande alcoliche ed il cancro, e che favoriscano la messa in atto di azioni concrete per ridurre malattie e morti premature che sarebbero evitabili.

Mariann Skar, segretario generale Eurocare ha commentato "Noi condividiamo il 4° Codice Europeo contro il Cancro e siamo compiaciuti perchè il messaggio che diffonde è chiaro. Dobbiamo ora coinvolgere tutti gli attori, pubblici e privati, perché contribuiscano ad aumentare la consapevolezza dei cittadini a proposito delle bevande alcoliche che aumentano lo sviluppo del cancro. Tutti i cittadini hanno il diritto di sapere quali sono gli effetti collaterali sulla salute di tali bevande".

Per maggiori informazioni www.alcoholandcancer.eu oppure www.eurocare.org

L'Alleanza Europea per le Politiche sull'Alcol (Eurocare) è un'alleanza di 57 organizzazioni non governative, in rappresentanza di 25 paesi, che mirano a difendere gli interessi di salute pubblica attraverso la prevenzione e la riduzione dei danni alcolcorrelati in Europa.

<http://www.caffeinamagazine.it/salute/21909-meglio-dire-addio-alla-bottiglia-scoperto-un-forte-legame-tra-l-alcol-e-alcuni-tipi-di-tumore-ecco-cosa-succede-quando-se-ne-consuma-troppo>

MEGLIO DIRE ADDIO ALLA BOTTIGLIA.

SCOPERTO UN FORTE LEGAME TRA L'ALCOL E ALCUNI TIPI DI TUMORE

SALUTE

20.8.15 23 ore 14 minuti

Due studi congiunti pubblicati dal British Medical Journal hanno dimostrato un legame fra il consumo moderato di alcol e l'insorgenza del tumore, in particolare quello al seno. Basandosi infatti sui dati emersi dal Nurses Health Study e dal Health Professionals Follow-up Study, che hanno seguito oltre 135 mila persone (ovvero, 88.084 donne e 47.881 uomini) per più di trent'anni e tenendo conto anche di altri fattori come obesità, fumo e storia familiare, gli scienziati della Harvard TH Chan School of Public

Health e del Brigham and Women's Hospital di Boston hanno scoperto che se una piccola dose di alcool (quantificata in un drink standard per le donne e due per gli uomini) aumenta marginalmente il rischio generale di cancro, per quello al seno le possibilità di ammalarsi sono del 13% in più, indipendentemente dal fatto che la donna sia una fumatrice oppure no.

L'invito a ridurre il consumo di alcol arriva anche da un editoriale del dottor Jurgen Rehm, responsabile del Centre for Addiction and Mental Health che mette in guardia "le persone che hanno avuto tumori in famiglia, e soprattutto le donne con precedenti di cancro al seno nella loro storia familiare", invitandole "a ridurre la quantità di alcool al di sotto dei limiti raccomandati o a rinunciare del tutto, visto il legame ormai consolidato fra un moderato consumo di alcolici e i tumori legati agli stessi". Sir Ian Gilmore, presidente della Alcohol Health Alliance UK, da tempo si batte perché sulle bottiglie di alcolici vengano posti avvertimenti per la salute sul modello di quelli che ci sono sui pacchetti di sigarette. "Questo studio è l'ennesima conferma di come non esista un livello sicuro di consumo di alcool quando si parla di tumore", ha spiegato al Guardian.

CORRIERE.IT – FORUM NUTRIZIONE

<http://forum.corriere.it/nutrizione/22-11-2014/vino-2574320.html>

Scrive Luigi

Vino

Gent.mo dott. Ghiselli, (*)

sono rimasto molto perplesso e preoccupato dalla trasmissione televisiva di venerdì 21 "Elisir" diretta da Michele Mirabella. Argomento della puntata riguardava il vino. Invitati erano due ospiti di cui non ricordo il nome, una era di sicuro una dottoressa esperta della materia. Non mi era mai capitato di sentire l'elogio dell'alimento vino in modo così eclatante; vantaggi per le arterie, influsso positivo sulla circolazione del sangue, allungamento della vita, ricchezza di polifenoli, influenza positiva e prevenzione della malattia dell'alzheimer, ecc. Sono stati precisi sulle dosi di vino da consumare, sul divieto del consumo per i minorenni. Pur tuttavia si poteva aggiungere anche che i malati affetti di epatite non possono bere alcolici. Ma la cosa alla quale tengo molto ed è fondamentale: è vero o non è vero che l'alcool è un cancerogeno? Il consumo di due bicchieri di 125 ml. per l'uomo e un bicchiere per la donna è consentito, ma non incide sui danni al fegato, al cervello e anche a queste dosi possa divenire cancerogeno?

Risposta di Andrea Ghiselli

In quella trasmissione si è parlato ancora di consumo moderato: non esiste più. Non si può parlare di consumo moderato per il semplicissimo fatto che non esiste nessuna quantità di alcol esente da rischio. Invece che termini come "moderato", "sensibile", e simili, secondo l'OMS devono essere usati termini come: consumo a basso rischio (fino a 10 g di alcol al giorno per la donna e l'anziano e 20 g al giorno per gli uomini (poco meno di un bicchiere da 125 ml per le donne e due per l'uomo; consumo a rischio (tra

20-40 g al giorno per le donne e 40-60 g al giorno per i maschi); consumo dannoso oltre i 40 g al giorno per le donne e 60g per i maschi).

Si tratta di consumi a rischio perché comunque l'alcol è cancerogeno. E' vero che il consumo di alcol è associato ad una minore mortalità per ischemie (del cuore o del cervello). Ma non per altri accidenti cardiovascolari: la pressione arteriosa per esempio subisce un insulto anche per piccole quantità (10 grammi). Lo stesso la fibrillazione atriale...insomma andiamoci piano con il concetto che l'alcol protegge il cardiovascolare perché protegge per alcune e mette a rischio per altre. Oltre tutto le stesse quantità che parrebbero connesse ad una protezione da malattia ischemica, pongono un serio rischio di cancro. Meno di un bicchiere al giorno (10 grammi di alcol) sono correlati ad un aumento di rischio del 7% per il cancro della mammella, le 17% del cancro del fegato...insomma come riporta il codice europeo contro il cancro dell'OMS e che può leggere qui: <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways/alcohol-recommendation/21-alcoholic-drinks-increase-cancer> .

Dice: ma il vino è santo, è vanto...sarà diverso no? La risposta è: no, tutte le bevande alcoliche sono cancerogene allo stesso modo perché è l'alcol in sé ad esserlo. Quindi perché un vino non sia cancerogeno bisognerà togliergli l'alcol.

Però c'è un modo per ottenere la protezione per malattie ischemiche del vino senza correre rischi di cancro: smettere di bere. L'uomo risparmierebbe circa 180 kcal al giorno (due bicchieri) e la donna 90 (1 bicchiere) che nell'ottica del risparmio calorico non è affatto male. Il miglioramento del peso corporeo di per sé porta a una migliore salute cardiaca, senza nessun rischio di cancro. Se poi ci mettiamo anche attività fisica e consumo di frutta e verdura otterremo maggiore salute cardiovascolare e maggiore protezione nei confronti del cancro. Frutta e verdura hanno un contenuto decine di volte superiore di polifenoli. (*)

(*)NOTA: dottor Andrea Ghiselli, ricercatore del CRA (Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura) di Roma

http://salute.diariodelweb.it/salute/articolo/?nid=20150915_348847

IL RESVERATROLO RALLENTA LA PROGRESSIONE DELLA MALATTIA

UVA ROSSA CONTRO L'ALZHEIMER

Un nuovo studio rivela che l'uva rossa, con il suo antiossidante resveratrolo, può rallentare la progressione della malattia di Alzheimer

LUIGI MONDO

martedì 15 settembre 2015 - 07:00

WASHINGTON – Il noto antiossidante resveratrolo, contenuto nella buccia dell'uva rossa – e in piccole quantità anche nel vino rosso – pare possa rallentare la progressione della malattia di Alzheimer. Questo quanto suggerito da un nuovo studio della Georgetown University (Usa).

Uva rossa e Alzheimer

E' dunque l'uva rossa, o meglio il suo componente resveratrolo, a fare la differenza. E non il vino rosso, come alcuni spesso affermano. Anche perché, come si scopre dallo studio, per ottenere i benefici bisognerebbe berne 1.000 bottiglie al giorno. Ma fosse anche una sola, non bisogna dimenticare che il vino contiene alcol. Poter invece assumere buone quantità di questo antiossidante promuove la produzione della proteina Beta-Amiloide 40 (Abeta40), che è una proteina sana che si trova in scarsa quantità proprio nelle persone affette da Alzheimer.

Il grammo che fa la differenza

Per lo studio, pubblicato su *Neurology*, sono stati reclutati oltre 100 soggetti con Alzheimer. I partecipanti sono poi stati suddivisi a caso in due gruppi. Agli appartenenti al primo gruppo è stato dato 1 grammo di resveratrolo al giorno, suddiviso in due somministrazioni. Agli appartenenti al secondo gruppo, quello di controllo, è stato dato un placebo. I risultati hanno mostrato che nel gruppo resveratrolo erano aumentati i livelli di Abeta40 – un biomcatore che si riduce con il progredire della malattia – per cui si è indotti a supporre che questo processo possa rallentare la progressione.

Risultati interessanti

Il dott. R. Scott Turner, principale autore dello studio, ha dichiarato che i risultati «sono molto interessanti», tuttavia sono necessari altri studi più approfonditi. Se i ricercatori mostrano cautela, è comunque bene ricordare che l'antiossidante resveratrolo si trova anche in altri alimenti come per esempio le arachidi, il cacao e i lamponi.