

WWW.METEOWEB.EU

I bevitori “moderati” sono protetti da cardiopatie, tumori e Alzheimer (*)

Gli esperti sui “bevitori”: dati favorevoli anche rispetto agli astemi

20 maggio 2015 - Peppe Caridi

I bevitori moderati di alcol stanno meglio in salute, non solo rispetto ai forti bevitori, ma anche rispetto agli astemi. Lo spiega, dati scientifici alla mano, Andrea Poli, presidente di 'Nutrition Foundation of Italy' (Nfi), precisando che questo concetto è evidente soprattutto per le malattie cardio-cerebro-vascolari, per il diabete, l'osteoporosi (in post-menopausa), i tumori e in ambito neurologico, patologie in cui il forte consumo di alcolici è invece controindicato.

“Gli studi che possiamo condurre oggi – precisa Poli – sono di tipo osservazionale, i cui risultati si riferiscono ad ampie popolazioni e riflettono la media di ciò che accade”. Un apporto di quantità lievi o moderate di alcol, pari a 2 drink per la donna e 3 drink per l'uomo (un drink equivale a un bicchiere di vino, una lattina di birra o 43 cc di liquore), “si associa – precisa Pompilio Faggiano dell'Università di Brescia – a un minor rischio di infarto, di angina, ictus e altri eventi vascolari. E la mortalità totale è ridotta in coloro che assumono modeste quantità di alcol”, anche rispetto agli astemi. Anche nei tumori, per Carlo La Vecchia dell'Università di Milano, si osserva lo stesso fenomeno: “Se i principi del consumo moderato di alcol fossero seguiti da tutta la popolazione adulta – dice l'epidemiologo -, in assenza di altri fattori di rischio si potrebbero evitare l'85-90% dei tumori alcol-correlati”.

Ma un moderato consumo di alcol può essere protettivo anche nei confronti delle demenze in generale e dell'Alzheimer, per Massimo Musicco, Presidente Sindem (Società Neurologica Studio Demenze). “Vi sono evidenze sperimentali – dice – che l'etanolo di per sé possa contrastare l'effetto neurotossico dell'amiloide, che si ipotizza essere il meccanismo patogenetico della malattia di Alzheimer. E il vino rosso contiene sostanze che contrastano i processi ossidativi, considerati concausa di neurodegenerazione”. Sono invece i forti consumi di alcol ad essere controindicati, ma i livelli in Italia sono in media al di fuori delle aree di rischio, secondo Franca Marangoni di NFI. Bere moderatamente è un'abitudine che riguarda – secondo lo studio LIZ (Liquidi e Zuccheri) – l'85% dei consumatori di sesso maschile e il 92% femminile senza differenze per area geografica.

(*) Nota: meno frequentemente che in passato, ma accade ancora di leggere articoli come questo. Qui di seguito un esauriente commento di Emanuele Scafato.

FACEBOOK

Ma è proprio vero che i bevitori “moderati” sono protetti da cardiopatie, tumori e Alzheimer ?

La comunità scientifica internazionale è ben distante dalle certezze su cui si basano le opinioni, rispettabili, esposte nell'articolo ma facilmente controvertibili SE separate dai FATTI e si prende in considerazione TUTTA l'evidenza scientifica disponibile.

Gli Stati Membri EU sono impegnati nella Joint Action RARHA a definire tutti gli aspetti che riguardano la definizione delle linee guida "low-risk" per la POPOLAZIONE. Lo si fa in una cornice che si potrebbe definire istituzionale, quindi assolutamente priva di conflitti di interesse

trattandosi dei Rappresentanti dei Ministeri della Salute e degli Istituti di Public Health quale, ad esempio e non a caso, l'Istituto Superiore di Sanità.

Il Work Package GUIDELINES , linee guida, dell'azione congiunta comunitaria RARHA finanziata da tutti gli Stati Membri EU e dalla Commissione Europe è coordinato dalla Finlandia e dall'Italia. I ricercatori hanno completato le previste indagini europee e la revisione sistematica della letteratura scientifica e ha prodotto i risultati che sono stati presentati SIA in Conferenza Europea a Bruxelles nel novembre scorso, SIA a livello di Commissione Europea organizzando un EXPERT MEETING EUROPEO a ROMA coinvolgendo ISS, OMS, OCSE, Stati MEMBRI, SCIENZIATI rendendo disponibili e discutendo i dati relativi alla valutazione/stima dell'applicazione dei dati e delle evidenze del livello "accettabile" di rischio legato al consumo di alcolici negli Stati Membri EU.

Uno dei link DI PUBBLICO DOMINIO e quindi di ACCESSO A TUTTI a chi si deve fare un'opinione da porgere a chi legge è alla pagina web

<http://www.camh.ca/.../Lifetime%20Risk%20of%20Alcohol-Attribu...>

e anche alla pagina <http://www.biomedcentral.com/1741-7015/12/189>.

I modelli utilizzati coprono gli scenari più discussi e considerano NON SOLO la mortalità generale (che è dimostrato essere la meno idonea a valutazioni come quelle che si legge nell'articolo) ma anche relativamente a tutte le cause di morte e altro ancora (il dettaglio è nell'articolo linkato).

I livelli definiti come a minor rischio, a seconda che si voglia "accettare" plausibili i rischi di 1 morto ogni 100 o 1 ogni 1000 a causa dei livelli di consumo considerati le quantità da non superare MAI sono di 10 grammi in media (meno di un bicchiere) o, in funzione del sesso e della "scelta" di mortalità accettabile nella popolazione di 10 grammi nelle donne e di 20 per gli uomini (meno di un bicchiere nostrano pari a 12 grammi per le donne , meno di due bicchieri nostrani pari a 24 grammi per gli uomini).

SE dovessimo fare considerazioni sulla SOLA MORTALITA' GENERALE, come si legge nelle dichiarazioni, le quantità che minimizzano la mortalità è di 10 grammi (già dimostrato su BMJ da White qualche anno fa e qui confermato sulla base di dati reali registrati negli Stati Membri).

Proporre, come si legge, 2 bicchieri per le donne e 3 per gli uomini è non solo SCONSIGLIABILE ma contrario all'evidenza scientifica e con forti implicazioni di salute pubblica TANTO CHE i LARN (italiani), acquisiti dal Ministero della Salute, indicano in 1 bicchiere per le donne e in 2 bicchieri per gli uomini AL MASSIMO, AL GIORNO le quantità da non SUPERARE MAI (e quindi NON da CONSIGLIARE ma da SEGNALARE che si tratta di limiti da non superare se non si vuole incrementare il rischio che PARTE DA ZERO CONSUMO non essendoci consumi sicuri di alcol per la razza umana). SOTTO I 18 anni non bisognerebbe MAI consumare alcol (si discute del rischio esistente sino ai 21-25 anni) , gli ultra65enni MAI dovrebbero superare 1 bicchiere al giorno.

Alla luce di queste evidenze si capisce che NON E' POSSIBILE GENERALIZZARE le affermazioni riportate nell'articolo che avrebbe dovuto ricercare , comunque, e proporre anche la possibilità di un contraddittorio con le Istituzioni preposte a fornire valutazioni di merito e di specie.

Le Linee Guida per una Sana Nutrizione degli italiani che verranno diffuse a ottobre RIBADISCO i limiti di 1 e 2 come da non superare MAI. La IARC, International Agency for Research on Cancer, in oltre 400 pagine di monografia ribadisce e sollecita di NON INDICARE addirittura limiti perché non esistono limiti raccomandabili , l'OMS da sempre sostiene che NON ha senso o valore scientifico produrre "Linee guida " sul consumo di alcol.

Ciò premesso, agli oltre 200.000 lettori di questo articolo, in scienza e coscienza di medico, ricercatore e di studioso del settore DICHIARANDO LA MIA ASSOLUTA ASSENZA DI CONFLITTI DI INTERESSI RISPETTO ALLE DICHIARAZIONI POSTE (è una norma della Comunità Scientifica che mi piacerebbe leggere nelle dichiarazioni e negli articoli - lo richiede anche il Corriere Salute -) suggerirei di fare sempre riferimento a quanto adottato formalmente dagli organismi di tutela della salute quali Organizzazione Mondiale della Sanità, Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e di attenersi ai livelli più bassi possibili di consumo di alcol , sostanza tossica, cancerogena, psicotropa, psicoattiva, induttrice di dipendenza.

Gran parte degli Stati Membri ufficialmente formalmente adotta linee guida conformi a queste evidenze e ha abbassato le linee guida precedenti o lo sta facendo nella consapevolezza delle implicazioni anche LEGALI connesse ad una comunicazione difforme rispetto all'evidenza scientifica disponibile.

FAVORIRE SCELTE INFORMATE è questione di grande responsabilità da parte degli ORGANISMI DI TUTELA DELLA SALUTE, di ETICA oltre che di SALUTE PUBBLICA.

SOLO LE ORGANIZZAZIONI DI TUTELA DELLA SALUTE, per la evidente ed indispensabile esigenza di garantire assenza di interessi , HANNO IL RUOLO, LA PREROGATIVA E L'AUTOREVOLEZZA PER FORNIRE LE INDICAZIONI FORMALI PER LA POPOLAZIONE.

Gli scienziati potranno dissertare in ambiti specifici ma la comunicazione dei rischi ha implicazioni che vanno ben oltre le opinioni rispetto alle quali l'audience NON HA o potrebbe NON AVERE le capacità per poterne valutare gli elementi di giudizio posti.

ALLE DONNE in particolare : superato 1 bicchiere di bevanda alcolica (12 grammi di alcol) incrementa del 7 % il rischio di cancro al seno che diventa il 27 % se la donna ha positivi alcuni recettori specifici per gli estrogeni nel tessuto mammario. Superati i 3 bicchieri il rischio sale al 50 % circa. E' solo un esempio del rischio a cui TUTTI, maschi e femmine, giovani , adulti o anziani, sono sottoposti a fronte dell'incremento del rischio di oltre 200 patologie (60 le più importanti) tra cui 14 tipi di cancro che non sono solo quelli dell'apparto digerente come dimostrato dagli studi EPIC e dalla letteratura internazionale.

In ITALIA circa 17.000 morti causate dall'alcol sarebbero evitabili a fronte dell'interpretazione del consumo di alcol come fattore di rischio da evitare. IL CODICE EUROPEO PER LA LOTTA AL CANCRO afferma che SE SI VUOLE FARE LA PREVENZIONE DEL CANCRO NON BERE E' LA SCELTA MIGLIORE.

Questi i FATTI separati dalle OPINIONI ...

QUOTIDIANO.NET

Alcol, la vera droga legale

Ogni anno uccide 3.3 milioni di persone: causa più vittime di Aids e tubercolosi messe insieme

22 maggio 2015 – E' un killer subdolo, vende illusioni a un prezzo che credi di conoscere, quando ti avvicina. Non è per niente silenzioso, ma si aggira indisturbato per le vie di Sidney, come di New York, Roma o Pechino. Colpisce alla luce del sole, in tv, alla radio o sui social network. Si chiama alcol: è come una droga, ma è perfettamente legale. L'ultimo rapporto annuale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità – Global Status report on alcohol and Health 2014 - risale al 12 maggio dello scorso anno. Mette nero su bianco numeri che non hanno bisogno di commenti. L'alcol uccide, ogni anno, 3.3 milioni di persone, ovvero il 5.9 % di tutte le morti che si verificano nel mondo. Causa più vittime lui dell'Aids e della tubercolosi insieme.

I NUMERI – L'alcol è una piaga soprattutto fra gli uomini: ne provoca il 7.9% dei decessi, una delle prime cause di morte. L'Aids ne uccide il 2.8%, la tbc l'1.7% mentre i morti per atti di violenza sono solo lo 0.9%. In un caso su 3 circa, l'alcol porta alla morte per i danni causati all'apparato cardiocircolatorio e all'aumento di rischio di diabete. Nel 16% dei casi l'alcol uccide in quanto causa scatenante di malattie mortali dell'apparato gastrointestinali. Il 12% delle morti avviene in seguito a tumori formatisi per l'abuso di alcol, il 17% è attribuibile a incidenti di varia natura, soprattutto quelli stradali.

I cittadini europei sono quelli che consumano più alcol al mondo: ne assumono in media 10.9 litri all'anno contro una media globale di 6.2 litri. L'Italia, con 6.7 litri, si posiziona sotto la media europea. In Russia e nell'Europa dell'Est i valori superano, e di molto, i 15 litri all'anno.

CONTROMISURE - Come si può contrastare un fenomeno di tale portata? Secondo il rapporto dell'Oms, incoraggiare un aumento della tassazione su tutti i prodotti a base alcolica, potrebbe rivelarsi un efficace deterrente all'acquisto. Servirebbe anche alzare l'età minima per comprarlo e, a livello generale, riformare in maniera più stringente la regolamentazione del settore. Ad esempio, non si dovrebbe vendere alcol vicino alle scuole e in tutti i luoghi considerati sensibili.

ALLARME – Gli ultimi dati parlano di consumo di alcol in costante ascesa fra i giovani (14-19 anni). Chi inizia a bere da adolescente, mantiene questa dipendenza per tutta la sua vita. Proprio come una droga.

LA REPUBBLICA - GENOVA

di GIULIA DESTEFANIS

A tutta birra nel Centro storico, scatta l'allarme sui social: "Iniziativa diseducativa"

Polemiche per la "Birralonga" nei vicoli

21 maggio 2015 - Un tour del Centro storico sulla via della birra, partendo da piazza Matteotti.

Mille partecipanti (i biglietti sono quasi terminati secondo gli organizzatori), 20 euro a testa e 9 locali dove degustare, in gruppi che partiranno dalle 14 alle 21 di questa domenica, altrettante birre artigianali abbinata a un piatto per ogni tappa.

Alla mano, una cartina tutta particolare a cura del blog "I segreti dei vicoli di Genova". È la prima edizione della Birralonga , ideata da un gruppo di locali della città vecchia.

Fin qui la notizia: che però si è già trasformata in polemica. Perché, mentre Massimiliano Tarelli, uno dei promotori e gestore del Machedotti Cafè di piazza Matteotti, sottolinea che «non è un tour per ubriaconi, ma un pomeriggio per famiglie, per degustare prodotti di qualità proprio contro il degrado e la moda dei chupito a 1 euro », c'è invece chi li accusa di promuovere uno smodato consumo di alcol.

La bagarre parte sui social network e si materializza subito tra i vicoli. «Ma davvero pensate che 1000 persone con due litri di birra artigianale... Sia un'iniziativa che fa bene al nostro centro storico? – denuncia via Facebook Stefano Kovac, presidente di Arci Genova – sono questioni su cui dovremmo riflettere ».

TREVISOTODAY

Home Bar: un braccialetto per chi non beve alcolici e sconti del 50% (*)

Al via il progetto "Take Care" per i giovani che assisteranno ai prossimi eventi targati Home. Pronte anche le navette gratuite per il weekend

Redazione • 22 maggio 2015

TREVISO Sabato 23 all'Home Rock Bar di Treviso verrà presentato il progetto "Take Care", con la partnership di Jack Daniel's, con l'obiettivo di sensibilizzare le persone sulle conseguenze dell'abuso dell'alcol e al contempo responsabilizzarle per un sano divertimento: "Alcol e strada non sono mai andati d'accordo – spiegano gli organizzatori - negli ultimi anni iniziative e precauzioni non hanno aiutato a ridurre il numero di incidenti causati da guida in stato di ebbrezza. Molte persone, tra i 18 e 28 anni, non hanno il buon senso di cessare l'uso di alcolici, diventando un pericolo sia per loro stessi che per le persone che li circondano". Il motto dell'iniziativa Take Care è infatti "Fidarsi è bene, non fidarsi è meglio": "Parliamo delle vite delle persone e l'abuso di alcol è un pericolo reale".

Uno dei punti qualificanti del Codice etico per la sicurezza stradale promosso dal Pogas (Ministero delle Politiche Giovanili e Attività Sportive), con il Ministero dell'Interno e la Conferenza dei presidenti delle Regioni e delle Province autonome, insieme a una vasta rete di operatori del settore, è la figura del guidatore designato. "Daremo la possibilità ad ogni guidatore designato – parla l'organizzatore Amedeo Lombardi - di poter consumare bevande non alcoliche con sconto del 50%, grazie ad un braccialetto che verrà regalato e dovrà poi essere indossato per ricevere la scontistica al banco. Jack Daniel's e Home Rock Bar credono in questa iniziativa e nel fatto che chi guida non beve e chi beve non guida". Ogni venerdì e sabato ci sarà inoltre una navetta per coloro che non saranno in grado di guidare o non se la sentono di mettersi al volante ed il servizio è gratuito e a disposizione di tutti.

(*) Nota: non per essere pignoli, ma il braccialetto andrebbe proposto a chi beve alcolici, sono loro da tenere d'occhio. Anche per ribadire che essendo normale non bere alcolici, non c'è niente da segnalare.

PADOVAOGGI

Lo studente morto in gita a Milano Esami: "Domenico non era ubriaco"

Gli accertamenti condotti dagli esperti nominati nei giorni scorsi dal sostituto procuratore Claudio Gittardi, titolare delle indagini, evidenziano un tasso di alcol nel sangue del ragazzo "inferiore ad 1 grammo"

Redazione • 22 maggio 2015 - "Non era ubriaco", o almeno non avrebbe ingerito alcol in misura sufficiente ad alterarne lo stato psicofisico. Gli accertamenti su Domenico Maurantonio" - Domenico Maurantonio, studente morto a Milano: "Impossibile caduta accidentale"

„ lo studente del liceo Nievo di Padova precipitato, nella notte tra sabato 9 e domenica 10 maggio, per cinque piani, da una finestra dell'hotel Leonardo Da Vinci, nella periferia di Milano, dove era in gita per visitare l'Expo - rileverebbero, come riportano i quotidiani locali, un valore di alcol nel sangue inferiore ad 1 grammo. (*) Secondo le prime indiscrezioni, gli esami non avrebbero neppure rilevato tracce di lassativo nel corpo del giovane, a spiegare il mal di stomaco nelle ore precedenti al decesso e le tracce di feci rinvenute in albergo.

"DOMENICO NON ERA UBRIACO". Sono gli esiti delle verifiche che il sostituto procuratore di Milano, Claudio Gittardi, ha affidato nei giorni scorsi agli esperti: accurate analisi di carattere genetico, tossicologico e farmacologico, per chiarire se il ragazzo potesse avere assunto sostanze tali da condizionare in maniera determinante gli ultimi momenti di vita del giovane,

sino alla caduta mortale. Gli investigatori, infatti, hanno da subito escluso la pista del suicidio e quella della caduta accidentale. All'origine della disgrazia, forse, una goliardata o un festino finito male. Il legale della famiglia, il fiorentino Eraldo Stefani, ha chiesto la consulenza di un medico legale di parte, Massimo Montisci, dell'Istituto di medicina legale dell'università di Padova, da affiancare agli esperti nominati dal pubblico ministero.

Intanto, dalle indagini coordinate dal sostituto procuratore Gittardi, emergono ulteriori particolari sulla caduta nel vuoto che è costata la vita a Domenico Maurantonio. Il ragazzo, da quanto si è appreso, non avrebbe indossato indumenti intimi prima di precipitare dalla finestra dell'albergo. Mutande e pantaloncini sarebbero stati rinvenuti non addosso bensì accanto al cadavere del 19enne. Chiarimenti, da parte del dirigente della squadra Mobile Alessandro Giuliano, anche sul messaggio choc in cui un presunto testimone avrebbe raccontato punto per punto i drammatici attimi prima della morte di Domenico: è escluso che il testo inviato su Whatsapp sia stato scritto da una persona a conoscenza dei fatti.

(*) Nota: non sapremo mai quale ruolo abbiano avuto gli alcolici in questa tragedia. Ci limitiamo a far notare che in tutti (tutti) gli incidenti simili in gita scolastica da noi registrati, gli alcolici sono sempre stati presenti.

FANPAGE.IT

F1, nuovo appello alla Fia per abolire gli sponsor alcolici

La rete europea di organizzazioni non governative che lavora alla prevenzione e alla riduzione dei danni correlati all'abuso di alcol in un rapporto dal quale emerge un'eccessiva esposizione dei marchi di alcolici.

di Valeria Aiello

22 MAGGIO 2015 - La Formula 1 finisce nuovamente sotto accusa per la sua eccessiva esposizione dei marchi di alcolici durante i Gran Premi. Eurocare, l'European Alcohol Policy Alliance, ha presentato un rapporto sul Gran Premio di Monaco dello scorso anno dal quale emerge che durante la gara della passata stagione il pubblico globale, stimato in 500 milioni di persone, è stato esposto a un marchio di alcolici in media ogni cinque secondi per quasi due ore. Secondo l'Eurocar, le sponsorizzazioni di alcolici in F1 vanno contro i codici di condotta volontari istituiti dall'industria dell'alcol stessa.

"Esortiamo le organizzazioni coinvolte nella Formula 1 ad allontanarsi dalle sponsorizzazioni dei brand di alcolici"

Eurocare ha così esortato la Federazione Internazionale a imporre un bando degli alcolici dalle sponsorizzazioni in Formula 1 dove attualmente sono tre i team che mostrano un marchio di alcolici sulla livrea: Williams con il main sponsor Martini, Force India con Smirnoff e Kingfisher Beer, mentre sulla McLaren appare Johnnie Walker.

Eurocar aveva già sollevato la questione sulle sponsorizzazioni di alcolici in Formula 1 a Jean Todt, Presidente della FIA, invitando l'ex ad e team principal della Ferrari a prendere una posizione e dimostrare una leadership morale su questo tema. Nella sua risposta, Todt aveva sottolineato la campagna "Action for Road Safety" di cui il Presidente ha fatto una priorità fin dalla sua elezione nel 2009, rispondendo che la Federazione non ha alcuna responsabilità nella gestione dei diritti commerciali, materia gestita direttamente dai team impegnati nel campionato.