

RASSEGNA STAMPA SU VINO, BIRRA E ALTRI ALCOLICI **A cura di Roberto Argenta, Guido Dellagiacomma, Alessandro Sbarbada**

IL POST

Quindi meglio non bere mai più alcol?

Qualche considerazione sul discusso studio sugli alcolici e il loro consumo pubblicata sul New York Times, per bevitori preoccupati e astemi incuriositi

<https://www.ilpost.it/2018/08/30/quindi-meglio-non-bere-mai-piu-alcol/>

La scorsa settimana ha fatto molto discutere la pubblicazione di una ricerca sui rischi per la salute che comporta il consumo di alcol, raccontata da molti siti e giornali con titoli piuttosto allarmistici sul fatto che non ci sia una quantità di "alcol" sicura per la salute. Le cose sono più complesse e articolate di così, come ha provato a spiegare il medico Aaron E. Carroll sul New York Times, cercando di fare un po' di chiarezza ripartendo dai fatti e da cosa dice davvero la ricerca pubblicata sulla rivista scientifica Lancet.

Lo studio non è il frutto di un lavoro sperimentale sul campo, ma è una analisi basata sulle osservazioni e i dati raccolti da diverse ricerche condotte negli ultimi anni sugli effetti dell'alcol sul nostro organismo. In questo senso, è probabilmente la più grande analisi mai condotta per arrivare a stimare il rischio di soffrire di 23 distinti problemi di salute, riconducibili al consumo di alcolici. Parliamo di "rischio", quindi dell'esistenza di una sorgente di pericolo (l'alcol) e delle possibilità che questa possa trasformarsi in un danno (le 23 malattie). Semplificando, un rischio non implica necessariamente che si produca una conseguenza, ma la sua valutazione è importante per ridurre la possibilità di un danno. (*)

Gli autori della ricerca hanno spiegato di aver messo insieme circa 700 elementi per fare una valutazione del consumo di alcol a livello mondiale. Hanno poi realizzato un modello matematico per prevedere a livello globale i danni comportati dagli alcolici. La loro conclusione è stata che i danni aumentano all'aumentare della quantità di alcol consumato in una giornata, e che nel complesso i minori danni si hanno quando il consumo è pari a zero. Su questo ultimo aspetto si sono concentrati numerosi giornali, con titoli sulla pericolosità di bere anche un solo drink.

Aaron scrive che nelle semplificazioni giornalistiche si è spesso perso per strada un elemento importante: potrebbero esserci stati altri fattori che hanno causato un danno rilevato nelle ricerche, non necessariamente l'alcol. Questo può essere vero per esempio nel caso in cui ci fossero fumatori tra i campioni analizzati, o persone con poche risorse economiche e che quindi non possono curarsi al meglio, senza contare altri fattori come le differenze genetiche e le condizioni generali di salute di ogni individuo. Avendo messo insieme una grande mole di studi, i ricercatori hanno potuto affinare i loro dati e arginare queste variabili, ma solo fino a un certo punto e senza poterle escludere completamente. Le variabili tenute sotto controllo sono state soprattutto età, sesso e posizione geografica dei partecipanti ai vari studi.

Un altro aspetto che non va sottovalutato della ricerca sono le differenze nella grandezza del rischio, spiega sempre Aaron:

Per ogni gruppo di 100mila persone che bevono un drink al giorno ogni anno, 918 possono aspettarsi di sviluppare uno dei 23 problemi di salute tipicamente causati dall'alcol ogni anno. Tra gli astemi, possono aspettarsi di avere un problema in 914. Questo significa che 99.082 persone non sono coinvolte dal problema, e che 914 di loro potranno avere problemi a prescindere. Solo 4 su 100mila persone che consumano un drink al giorno potrebbero avere problemi causati dal fatto che consumano alcol, ci dice lo studio. Con due drink al giorno, il numero di persone che possono avere problemi aumenta a 977. Anche con cinque drink al giorno, quantità ritenuta eccessiva da quasi tutti, la maggior parte delle persone rimane comunque non coinvolta dal problema.

Il rischio indicato dalla ricerca è molto più basso rispetto a molti altri rischi che incontriamo quotidianamente nella nostra vita, soprattutto se ci si mantiene entro il limite di un ragionevole e responsabile consumo di alcol. (***) Lo studio fa anche riferimento agli incidenti stradali causati dall'uso di alcolici, ma considera solamente il caso degli Stati Uniti e con metodi statistici "spalma" poi il dato su tutto il mondo. Anche in questo caso indicare un rischio globale dà un'idea in generale, ma non offre informazioni molto puntuali.

Lo studio fornisce comunque preziose informazioni e conferme a quanto ormai appurato da tempo: un alto consumo di alcol crea seri danni alla salute. In media un uomo consuma quasi tre drink al giorno, mentre una donna due. Il dato è ben al di sopra della raccomandazione

delle autorità sanitarie, ma anche in questo caso è probabilmente viziato da chi beve molto più di così e quindi fa alzare la media tra i bevitori moderati.

C'è poi il tema non indifferente di che cosa si intende per "un drink" e una "porzione di alcol": Naturalmente, alcuni bevono più del dovuto senza saperlo. Nel caso dello studio, un drink è stato definito come 10 grammi di alcol puro, una quantità che si può ritrovare in un bicchierino di superalcolico con una concentrazione d'alcol al 40 per cento. In media, in 100 ml di vino c'è il 13 per cento di alcol, mentre in una lattina di birra da 330 ml c'è circa il 3,5 per cento di alcol. Molte persone consumano però quantità maggiori e le considerano "un drink".

Infine, la ricerca conferma che in alcuni casi un consumo moderato di alcol può portare a qualche beneficio, in termini di riduzione del rischio per alcune condizioni di salute. Questo naturalmente non implica che si debba consigliare di bere alcolici. Il fatto che qualcosa possa essere dannoso per la salute in grandi quantità non implica che ci si debba astenere completamente dal suo utilizzo, spiega Aaron:

Un grafico nella ricerca mostra come aumenta il rischio all'aumentare dei drink da 0 a 15 al giorno. Considerate che 15 dessert al giorno possano farvi male. Sono certo che potrei realizzare un grafico che mostra l'aumento del rischio per molte malattie all'aumentare del numero dei dessert da 0 a 15. Questo potrebbe portare alla conclusione che: "Non c'è una quantità sicura per la salute di dessert da consumare". Ma questo non vuol dire che non dovrete mai e poi mai mangiare un dessert.

Il problema di fondo è che, per come vengono presentate e spesso raccontate dai giornali, ricerche di questo tipo vengono interpretate dalle singole persone, mancando il quadro più ampio e generale. Lo studio di Lancet non ci dice né che non si debba consumare alcol né tanto meno che debba essere consumato senza problemi, soprattutto a grandi dosi. Anche se non offre elementi definitivi – per i quali sarebbe necessario uno studio su larga scala (***) per valutare dal vero gli effetti su chi consuma abitualmente e in dosi moderate alcolici – la nuova ricerca è comunque un valido punto di partenza per avere maggiore consapevolezza di quanto alcol assumiamo veramente, cercando di moderarne il suo utilizzo senza dover necessariamente rinunciare a un drink per il resto dei nostri giorni.

(*) Nota: dell'articolo possiamo salvare questa buona spiegazione dei concetti di rischio e di danno. I problemi iniziano da qui in avanti.

(**) Nota: a fronte di una ricerca immane, dal risultato inequivocabile, con dati chiarissimi, ci si potevano attendere queste arrampicate sugli specchi a difendere l'indifendibile.

Naturalmente nel nome del consumo "ragionevole" e "responsabile", non importa che siano categorie prive di significato scientifico.

(***) Nota: a inizio articolo aveva scritto che si tratta della "più grande analisi mai condotta". Quanto deve essere larga la scala? Sarà sempre troppo stretta, se non darà i risultati che lui vorrebbe sentirsi dire.

OGGISCENZA

SALUTE

Alcol: l'unico livello sicuro per la salute è non berne

Secondo quanto emerge dalla più ampia revisione mai condotta sui rischi per la salute del consumo di alcol, sono 2,8 milioni le morti dovute all'alcol nel 2016 e anche un consumo minimo giornaliero provoca conseguenze dannose sulla nostra salute.

<https://oggiscienza.it/2018/08/30/alcol-unico-livello-sicuro-per-salute-non-berne/>

Cristina Da Rold

SALUTE – Periodicamente sentiamo citare studi sulle conseguenze del consumo di alcol sulla salute, ma se è piuttosto chiaro che abusare di sostanze alcoliche può portarci a vivere di meno e peggio, non è così semplice stimare qual è l'impatto reale del consumo non massiccio di alcol sulla salute di una popolazione.

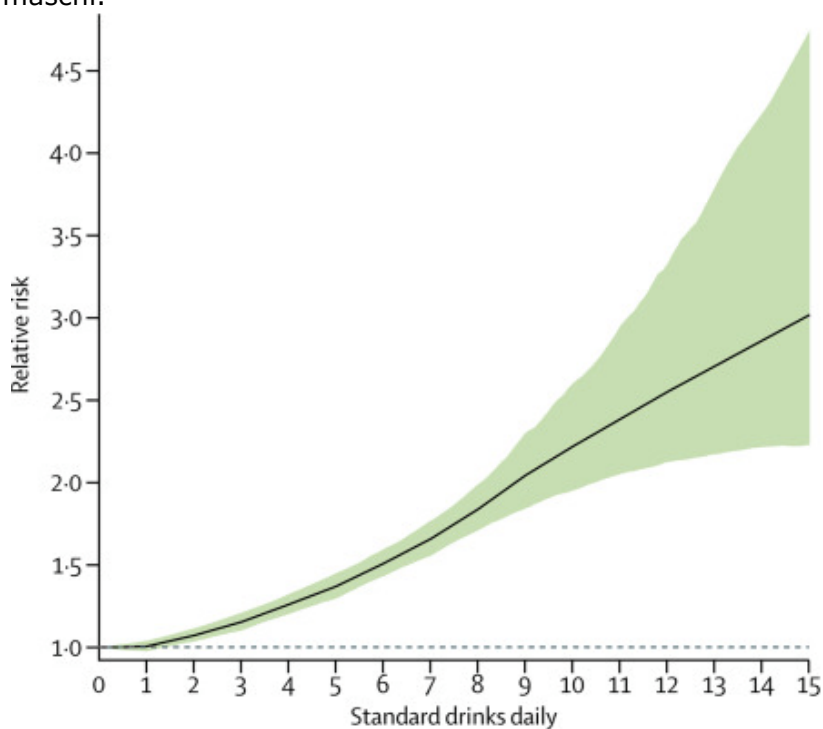
Le ragioni sono di diversa natura: anzitutto studiare gli effetti dell'alcol sulla salute dell'organismo e quelli sulla salute di una popolazione richiedono metodi differenti. Nel secondo caso siamo all'interno di una prospettiva di salute pubblica, che richiede un approccio non solo

medico ma prima di tutto epidemiologico, che tenga conto di tutti i fattori che possono influenzare una stima. Un esempio su tutti è stimare l'impatto del turismo sul consumo di alcol di un certo paese, elemento quasi mai considerato all'interno di studi di questo tipo.

Per questo i risultati pubblicati da The Lancet nei giorni scorsi sono uno spartiacque, sia dal punto di vista metodologico, in particolare per confrontare i diversi paesi, ma anche per quanto riguarda ciò che suggeriscono di fare. La conclusione degli autori è infatti molto secca: il rischio di mortalità per tutte le cause e in particolare per cancro aumenta con l'aumento dei livelli di consumo, e soprattutto non esiste un livello minimo di consumo completamente sicuro.

Nel 2016, l'uso di alcol ha portato a 2,8 milioni di morti ed è stato il principale fattore di rischio per morte prematura e disabilità tra le persone di età compresa tra i 15 e i 49 anni, rappresentando circa il 9% di tutti gli anni di vita persi in salute nei giovani uomini, oltre 2% nelle giovani donne. Nel complesso il consumo di alcolici è stato classificato come il settimo principale fattore di rischio per morte prematura e disabilità nel 2016, fra i 15-49 anni addirittura al primo posto. L'alcol è stato responsabile del 3,8% delle morti fra le donne con meno di 49 anni e del 12,2% dei decessi fra gli uomini dello stesso gruppo di età.

Gli autori si rifanno ai dati provenienti dal Global Burden of Disease del 2016, sulla base del quale hanno generato stime sul consumo di bevande alcoliche, sulle morti attribuibili a questa abitudine e sugli anni di vita persi in 195 paesi dal 1990 al 2016 per entrambi i sessi e considerando gruppi di età molto segmentati della popolazione. Nel 2016, il 32,5% degli abitanti del pianeta (il 25% delle donne e il 39% degli uomini) consuma abitualmente alcol. La quantità media di alcol consumata è stata pari a 0,73 drink al giorno per le donne e 1,7 per i maschi.



Rischio relativo ponderato di alcol per tutte le cause attribuibili, da bevande consumate al giorno. Pesi standardizzati per età determinati dal tasso DALY nel 2016, per entrambi i sessi. La linea tratteggiata è una linea di riferimento per un rischio relativo di 1. DALY = anno di vita aggiustato per disabilità.

Per chi ha più di 50 anni il principale problema correlato al consumo di alcol è il cancro, che rappresenta quasi un terzo (il 27,1%) delle morti per alcol nelle donne e quasi una su 5 (il 18,9%) negli uomini, e che risulta crescere con l'aumentare della quantità consumata quotidianamente. Nei paesi più poveri è la tubercolosi la principale causa di morte correlata all'alcol, seguita da cirrosi e altre malattie croniche del fegato, mentre nei paesi più ad alto reddito la maggior parte dell'impatto si traduce in ictus e cancro al fegato nelle donne.

La conclusione degli autori è netta perché suggerisce, pur sommessamente, una rivoluzione nel modo di pensare le politiche per affrontare gli impatti sanitari dell'abuso di alcol: ridurre non basta, bisogna cominciare a introdurre raccomandazioni all'astensione.

Un suggerimento per ora poco calcato, riportato in una frase in conclusione all'articolo, che però richiede un cambio di paradigma non banale.

DONNAD.IT

Le calorie del vino e degli alcolici più comuni per chi è a dieta

Anche se molti medici di base sono disposti a chiudere un occhio sul consumo di mezzo bicchiere di vino a pasto da parte dei propri pazienti, di certo non sono così di manica larga nutrizionisti e dietologi, sempre piuttosto severi sulle concessioni di questo tipo a chi si affida a loro per dimagrire.

Una cosa che molte persone sottovalutano è il potere calorico e zuccherino dell'alcol, che può far naufragare una dieta in pochi sorsi giornalieri regolari. Questo non significa che non ci si possa concedere un brindisi una tantum per festeggiare un evento, ma è importante non farlo spesso se si vuole perdere peso, perché vino, birra e liquori sono nemici liquidi di una bilancia felice.

In linea di massima la regola è, se proprio vogliamo fare un cin cin ogni tanto, puntare su alcolici dalla bassa gradazione, più leggeri dal punto di vista calorico. Una parentesi a parte va fatta per la birra, che normalmente è meno alcolica di un vino, ma è maggiormente ricca in carboidrati rispetto a quest'ultimo.

Di seguito uno schema di facile consultazione con le calorie del vino e degli alcolici più comuni.

Vino bianco da pasto (media gradazione alcolica) - \approx 70 Kcal ogni 10cl

Vino rosso da pasto (media gradazione alcolica) - \approx 70 Kcal ogni 10cl

Vino dolce Moscato - circa 45 Kcal ogni 10cl

Vino Brachetto - \approx 63 Kcal ogni 10cl

Vino Porto - \approx 100 Kcal ogni 10cl

Prosecco - \approx 70 Kcal ogni 10cl

Spumante dolce - \approx 90 Kcal ogni 10cl

Spumante secco - \approx 70 Kcal ogni 10cl

Champagne - \approx 73 Kcal ogni 10cl

Birra chiara (bassa gradazione alcolica) - \approx 33 Kcal ogni 10cl

Birra chiara (media gradazione alcolica) - \approx 45 Kcal ogni 10cl

Birra doppio malto - \approx 53 Kcal ogni 10cl

Rum 40° - \approx 220 Kcal ogni 10cl

Sambuca 40° - \approx 240 Kcal ogni 10cl

Gin 40° - \approx 222 Kcal ogni 10cl

Grappa - \approx 242 Kcal ogni 10cl

Liquore digestivo 30° - \approx 166 Kcal ogni 10cl

Vodka - \approx 240 Kcal ogni 10cl

Whisky - \approx 245 Kcal ogni 10cl

BSNEWS

Ubbriaco, travolse e uccise due persone in moto: concessi i domiciliari

La vicenda aveva suscitato molto scalpore in rete anche a causa del video girato da un passante, che aveva filmato i corpi delle due vittime

Il tribunale del Riesame di Brescia ha concesso gli arresti domiciliari al motociclista 47enne che – lo scorso Ferragosto – aveva investito una coppia di anziani in via Lamarmora, sulle strisce pedonali, provocandone la morte.

IL VIDEO CHOC E L'ALCOL NEL SANGUE

La vicenda aveva suscitato molto scalpore in rete anche a causa del video girato da un passante, che aveva filmato i corpi delle due vittime (una 93enne e il figlio 65enne) straziati dalla motocicletta sull'asfalto. Un filmato che è circolato molto in rete e su cui si sarebbero attivate anche le forze dell'ordine.

Ma anche la tragedia aveva fatto molto discutere. Secondo gli accertamenti medici, infatti, il motociclista – dipendente di Palazzo Broletto – al momento dell'incidente aveva un tasso alcolico nel sangue ben quattro volte superiore ai limiti di legge e sarebbe risultato positivo anche ai test antidroga.

ANNULLATA LA RICHIESTA DI CARCERAZIONE

L'uomo, al momento, è ancora ricoverato in ospedale. Ma il pm aveva disposto per lui, una volta dimesso, la carcerazione. Il riesame ha però annullato la decisione (in particolare per l'assenza del rischio di reiterazione del reato), accogliendo la richiesta dell'avvocato difensore dei domiciliari in attesa del processo. Il 47enne è accusato di duplice omicidio stradale.

ANCONA TODAY

Incidente alle prime luci dell'alba, il giovane era ubriaco: tornava dalla discoteca L'anziano ferito resta grave e si trova tutt'ora ricoverato al reparto di Terapia Intensiva dell'ospedale regionale di Torrette

di Stefano Pagliarini

Il suo tasso alcolemico era di molto superiore al livello massimo consentito dalla legge. Si spiega così, quanto meno anche così, il perché la Mercedes classe A con a bordo 5 ragazzi di ritorno dalla discoteca ha invaso la corsia lungo la Strada provinciale 2, schiantandosi frontalmente contro la Fiat Uno condotta da un anziano. L'uomo, anconetano di 68 anni, si trova tutt'ora ricoverato al reparto di Terapia Intensiva dell'ospedale regionale di Torrette. Le sue condizioni sono critiche, tanto che la prognosi è riservata ma di sicuro superiore a 40 giorni. E' sedato ma, per fortuna, è in condizioni stabili.

Stando ai rilievi dei Carabinieri di Numana, non ci sono dubbi sul fatto che, ad invadere la corsia, sia stato il 24enne a bordo della Mercedes. Ed è per questo che oltre al sequestro dell'auto e il ritiro della patente, è stato anche denunciato a piede libero per lesioni gravissime aggravate.

WINENEWS

FITNESS IN VIGNA

Amore per il vino, per il territorio e per lo sport: Villa Sandi lancia la "Palestra in vigna"

La griffe del Prosecco ha installato nel vigneto "Biodiversity Friend" a Crocetta del Montello attrezzi da palestra, liberi e per tutti

Amore per il vino, riconoscenza verso il territorio e benefici dell'attività fisica: tre pilastri della filosofia e della mentalità di Villa Sandi, griffe del Prosecco si uniscono nel progetto "Palestra in vigna". La cantina veneta ha infatti installato, nel vigneto "Biodiversity Friend" a Crocetta del Montello (Treviso), dei veri e propri attrezzi da palestra. Chiunque voglia provare l'esperienza di allenarsi e fare del sano sport immerso tra i colori e i profumi dei filari d'uva, può usufruire liberamente degli attrezzi.

"Con Palestra in vigna - spiega Giancarlo Moretti Polegato, presidente di Villa Sandi - vogliamo condividere e valorizzare un'esperienza che da anni viviamo nelle nostre Tenute, dove spesso ci ritroviamo con gli amici più cari per un momento di relax, per liberare la mente, per correre o anche solo per passeggiare insieme. Abbiamo la fortuna di vivere in una provincia ricca e, per quanto riguarda i vigneti in questione, in un contesto prezioso e sano grazie al lavoro di tutela e di miglioramento che - conclude Moretti Polegato - il Gruppo svolge quotidianamente. Da oggi mettiamo questo patrimonio a disposizione di tutti".

"Palestra in vigna" è un importante tassello del progetto che Villa Sandi porta avanti, "Villa Sandi for life", con cui l'azienda cerca di evidenziare la sua attenzione al territorio, l'adozione di pratiche agricole volte al mantenimento della biodiversità e alla salvaguardia dell'agrosistema.

BARLETTAVIVA.IT

Fiumi di alcol in spiaggia, minorenni ricoverati a Barletta

La preoccupazione dei genitori: pochi controlli, troppi pericoli

«È una situazione fuori controllo». È questa la segnalazione giunta oggi alla nostra redazione da parte di un genitore preoccupato. Alcol a fiumi, sballo e completa assenza di controlli in

questa calda estate barlettana, dove sono troppi i giovanissimi - anche minorenni - che consumano alcolici e si riducono in stati pietosi, alla ricerca del divertimento senza freni. Non solo oggi: gli episodi sono costanti e le conseguenze potrebbero essere terribili.

Solo stanotte sono stati ben quattro i minorenni accompagnati all'ospedale "Dimiccoli" di Barletta: ubriachezza, conati di vomito, totale assenza di amor proprio. «Denunciate questa situazione e non aspettate che ci scappi il morto per scrivere qualche articolo. Grazie, siete gli unici a cui qualche genitore si può ancora rivolgere».

La preoccupazione è viva da parte dei genitori che, oltre a denunciare il fatto alle forze dell'ordine, trovano così una valvola di sfogo per segnalare questi episodi nel tentativo di sensibilizzare questi adolescenti, e soprattutto i loro genitori, a evitare queste pratiche, pericolose per loro e per coloro che li circondano.

REPUBBLICA

Adriano, confessione shock: "Ero sempre ubriaco, l'Inter mi copriva"

L'ex Imperatore sul suo periodo in nerazzurro: "La morte di mio padre mi aveva distrutto, ero felice solo bevendo". Il calcio era in secondo piano: "Arrivavo ubriaco agli allenamenti, il club diceva che ero infortunato"

MILANO - "Arrivavo ubriaco all'allenamento, lo staff mi portava a dormire in infermeria e l'Inter diceva che ero infortunato". Adriano, l'ex Imperatore, in un'intervista rilasciata alla rivista brasiliana R7svela aneddoti sulla sua esperienza travagliata a Milano.

"SOLO BEVENDO ERO FELICE" - Era la vigilia di Ferragosto del 2001 quando Adriano si presentò a Madrid con un siluro su punizione che ammutolì tutto lo stadio. L'Inter vinse 2-1 il Trofeo Santiago Bernabeu e il popolo nerazzurro si innamorò subito del fuoriclasse brasiliano. Devastante nei suoi assoli in campo (celebre il meraviglioso gol a San Siro contro l'Udinese) per Adriano però arrivò il momento dell'inglorioso e precoce declino. "La morte di mio padre mi ha distrutto - ammette il brasiliano - Mi sono isolato, in Italia mi vedevo solo, triste e depresso e quindi ho cominciato a bere. Non riuscivo a smettere, ero felice solo bevendo. Bevevo di tutto, soprattutto la birra e così ho dovuto lasciare l'Inter".

AMICIZIE SBAGLIATE - In quella situazione, il calcio inevitabilmente finì in secondo piano. "Avevo voglia di allenarmi, ma non ero in condizione. Non sapevo come nascondere il mio disagio". Altro problema le persone di cui si era circondato: "Non sono stato aiutato, ero solo. I presunti amici mi portavano a feste con alcol e donne, non pensavano ad altro. Tornando in Brasile ho ritrovato la felicità pur rinunciando a tanti soldi". Non è di certo il primo campione alle prese con seri problemi di alcol Adriano, che resta comunque uno dei giocatori più amati dai tifosi dell'Inter negli ultimi anni.