

Alcol a dosi moderate: la parola alla scienza

Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

La relazione tra consumo moderato di alcol e salute rappresenta un tema notoriamente complesso, nel quale scienza e comunicazione s'intersecano in un modo probabilmente inestricabile. Infatti, l'opinione condivisa da larga parte della comunità scientifica, secondo la quale le persone sane che includono nel loro stile di vita il consumo moderato di bevande alcoliche possono ottenere alcuni benefici per la salute, contrasta con quanto sostenuto da alcune Organizzazioni Internazionali, OMS in testa, che considerano questa abitudine come potenzialmente pericolosa e, pertanto, da perdere.

Anche in questo caso, però, le evidenze scientifiche (l'unica base da cui AP&B ritiene di dover partire) forniscono elementi utili per un approccio corretto. Se si misurano i consumi utilizzando il concetto di "drink" (equivalente a un bicchiere di vino, oppure a una lattina di birra, oppure ancora a una dose "da bar" di un superalcolico) e si valuta la correlazione tra consumi di alcol così quantificati e distribuiti regolarmente nella settimana (non concentrati nel week-end, per intendersi) e rischio di malattie cardiovascolari come l'infarto, si osserva un chiaro effetto protettivo, associato al consumo di 2-3 drink al giorno nei soggetti di sesso maschile e di 1-2 drink nei soggetti di sesso femminile. Oltre tali livelli, la protezione cardiovascolare sembra mantenersi inalterata, ma iniziano a manifestarsi effetti non favorevoli: essenzialmente un aumento, significativo in termini percentuali (anche se contenuto in termini assoluti) dell'incidenza di alcuni tumori, tra cui il cancro della mammella.

Queste evidenze, com'è noto, si basano su studi di epidemiologia osservazionale: significa che, anche se vengono condotti in modo rigoroso e analizzati

secondo le più adeguate tecniche statistiche, non consentono di documentare relazioni causa-effetto. Questo vale sia per gli effetti positivi sia per quelli negativi. Non si può quindi escludere che gli effetti rilevati (positivi o negativi che siano) dipendano dalla presenza di "fattori confondenti" non noti, che ne impediscono l'immissione nel modello statistico.

Si può tuttavia rilevare che molte evidenze dirette e indirette (p.e. l'esistenza di possibili meccanismi e quindi la plausibilità biologica, la corretta sequenza temporale, la persistenza nelle migliori analisi multivariate, ecc.) confortano l'ipotesi di una finestra di consumo nella quale, tra i soggetti sani, gli effetti protettivi sul rischio cardiovascolare (e non solo: altrettanto importanti, anche se meno documentati, sono quelli su diabete e sindrome metabolica, decadimento cognitivo, osteoporosi) non si associano ad aumenti significativi dell'incidenza di malattie neoplastiche, di danno epatico, di incidenti di varia natura.

Ciò spiega perché, per livelli di consumo pari a 1-2 drink al giorno per gli uomini e di uno solo per le donne (valori quindi lievemente più bassi di quelli prima ricordati, che definiscono i limiti del cosiddetto "consumo moderato"), la mortalità per tutte le cause sia sensibilmente ridotta (in media del 20% circa) rispetto a quella rilevata tra gli astemi.

Ci auguriamo che l'articolo-intervista a Giovanni de Gaetano (uno dei massimi esperti internazionali del settore), che troverete in questo numero di AP&B, fornisca al lettore utili strumenti per una migliore comprensione di questo complesso problema, dalle ovvie implicazioni sanitarie, commerciali e sociali. E ci auguriamo che il dibattito in proposito diventi sempre più scientifico e meno ideologico. ■