

## Effetti dell'alcol sulla salute: dipende da cosa si beve e quanto. L'oncologa: «Per i tumori rischio zero solo con zero alcol» di Vera Martinella

Un'ampia ricerca indica che un consumo basso-moderato di vino è meno pericoloso rispetto a superalcolici e birra. Alcolici collegati a 7 tipi di cancro

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 30 marzo 2026)



Bere tanto fa male, sempre. E non fa differenza quale tipo di alcolici si scelga: la quantità eccessiva è sicuramente nociva per la salute. I **potenziali rischi di un consumo di alcol basso o moderato sembrano invece variare a seconda del tipo di bevanda**, secondo uno studio presentato alla sessione scientifica annuale dell'American College of Cardiology, da poco tenutosi a Washington. La ricerca, **condotta su oltre 340mila adulti britannici**, si aggiunge a indagini precedenti e fornisce nuove informazioni sugli effetti del consumo di alcol a livelli bassi e moderati. «Questi risultati provengono dalla popolazione generale e, in alcuni gruppi ad alto rischio, come le **persone con malattie croniche o cardiovascolari**, i rischi potrebbero essere ancora maggiori» dice Zhangling Chen, professore presso il **Secondo Ospedale Xiangya della Central South University in Cina** e autore senior del lavoro.

### La nuova ricerca

Gli scienziati hanno analizzato le abitudini di consumo di alcol e gli esiti di mortalità tra 340.924 adulti che hanno partecipato allo studio UK Biobank tra il 2006 e il 2022. Ogni partecipante ha compilato un questionario alimentare al momento dell'iscrizione allo studio ed è stato suddiviso

in **quattro categorie in base al consumo di alcol**, misurato in grammi di alcol puro al giorno e alla settimana. A titolo di riferimento: una **lattina di birra** da 355 ml., un **bicchiere di vino** da 150 ml. e un **bicchierino di superalcolico** da 44 ml. contengono ciascuno circa 14 grammi di alcol puro. Le persone che consumavano meno di 20 grammi (circa 1,5 unità alcoliche standard) a settimana sono state classificate come **non bevitori o bevitori occasionali**. Gli uomini che consumavano tra 20 grammi a settimana e 20 grammi al giorno e le donne che consumavano tra 20 grammi a settimana e 10 grammi al giorno sono stati considerati a **basso consumo di alcol**. Un consumo giornaliero compreso tra 20 e 40 grammi (circa da 1,5 a 3 unità alcoliche standard) per gli uomini e tra 10 e 20 grammi per le donne è stato considerato **moderato**. Un consumo giornaliero superiore a 40 (circa tre bevande) per gli uomini e a 20 grammi (circa 1,5 bevande) per le donne è stato considerato **elevato**. **Gli esiti sulla salute sono stati monitorati per una media di oltre 13 anni.**

### **Così sale il rischio di morire per cancro e malattie cardiache**

Rispetto a chi non beve mai o beve solo occasionalmente, chi consuma elevate quantità di alcol ha il **24% di probabilità in più di morire** per qualsiasi causa, il **36% di probabilità in più di morire di cancro** e il **14% di probabilità in più di morire per malattie cardiache**. Differenze nel rischio in base al tipo di alcol sono emerse a livelli di consumo bassi e moderati, dove il **consumo di superalcolici, birra o sidro è risultato associato a un rischio di morte significativamente più elevato**, mentre lo stesso livello di consumo di **vino è risultato associato a un rischio di morte significativamente inferiore**. Considerando in particolare i decessi per malattie cardiovascolari, i ricercatori hanno scoperto che i bevitori moderati di vino hanno un rischio di morte per malattie cardiovascolari inferiore del 21% rispetto a chi non beve mai o beve solo occasionalmente. Al contrario, anche un basso consumo di superalcolici, birra o sidro è risultato associato a un rischio di morte per malattie cardiovascolari superiore del 9% rispetto a chi non beve mai o beve solo occasionalmente.

### **Alcol collegato a 7 tipi di cancro**

«Il consumo abituale di alcol è collegato a **sette diversi tipi di cancro** (cavo orale, faringe, laringe, esofago in primis, ma anche **fegato, stomaco, pancreas, colon-retto e mammella**) - sottolinea **Viviana Contu, oncologa, direttrice del Servizio di Medicina d'Insieme all'Ospedale Humanitas Gradenigo di Torino** -. La comunità scientifica ha [sollevato il problema più volte negli ultimi anni](#), ma moltissime persone non sono consapevoli del legame fra cancro e alcol, nonostante sia stato ormai ampiamente dimostrato, proprio come quello fra cancro e fumo». Anche l'Associazione Americana per la Ricerca sul Cancro (AACR) ha dato l'allarme sottolineando che «servono campagne di sensibilizzazione insieme a strategie di ampio impatto per informare che **tutte le bevande alcoliche** (vino, birra e superalcolici) **fanno crescere il pericolo**

d'insorgenza di diversi tipi tumore e che la probabilità di sviluppare una neoplasia aumenta con l'aumentare della quantità di alcol consumata».

### Cosa significa «bere tanto o troppo»

Cosa significa «bere tanto o troppo»? «In oncologia non esiste una soglia di sicurezza - risponde Contu -: se un tempo la raccomandazione era ridurre il consumo alcolico a non più di **20 grammi al giorno per gli uomini** (due bicchieri di vino da 125 millilitri o 330 ml di birra) e **10 grammi al giorno per le donne** (circa un bicchiere di vino), oggi la raccomandazione è l'**astensione perché il rischio zero si ha solo con assunzione zero**, oncologicamente parlando. Anche l'Organizzazione Mondiale di Sanità non precisa dei livelli di rischio perché sottolinea che l'unico livello sicuro è non bere - continua l'esperta -. Tuttavia, considerato che il rischio aumenta con l'aumento del consumo, per stratificare le persone l'OMS identifica delle categorie: **consumo moderato** (un massimo di 20 grammi di alcol al giorno), **consumo rischioso** (fino a 60 grammi), **consumo "pesante"** (oltre 60 grammi)». Certo è che i **danni per la salute aumentano notevolmente al crescere delle quantità** e sono stati descritti [diversi meccanismi attraverso i quali l'alcol provoca il cancro](#). «Dunque anche se studi successivi confermeranno che dal punto di vista cardiovascolare il consumo di vino è in qualche modo protettivo, resta il **rischio oncologico** - precisa Contu -: vale la pena allora proteggere cuore e sistema cardiovascolare facendo attività fisica, mangiando in maniera equilibrata, prendendosi cura del sonno e gestendo al meglio lo stress così da ridurre tutti i rischi per la salute, oncologico compreso, tenendo il brindisi come un qualcosa di occasionale».

### Possibili spiegazioni

«I nostri risultati contribuiscono a chiarire le precedenti evidenze contrastanti sul consumo di alcol da basso a moderato - commenta Chen -. Questi risultati possono aiutare a perfezionare le linee guida, sottolineando che i **rischi per la salute legati all'alcol dipendono non solo dalla quantità consumata, ma anche dal tipo di bevanda**. Anche un consumo da basso a moderato di superalcolici, birra o sidro è associato a una maggiore mortalità, mentre un consumo da basso a moderato di vino potrebbe comportare un rischio inferiore». Secondo i ricercatori diversi fattori possono spiegare le differenze tra 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 più frequentemente durante i pasti e da persone con un'alimentazione di qualità superiore e uno stile di vita generalmente più sano, mentre **superalcolici, birra e sidro vengono consumati più spesso al di fuori dei pasti** e sono stati associati a una minore qualità complessiva dell'alimentazione e ad altri fattori di rischio legati allo stile di vita.