

Meno di un bicchiere di vino al giorno associato a un rischio più alto di 10 tumori: “Prove coerenti e inequivocabili”

I ricercatori hanno determinato che anche bere meno di un bicchiere di vino al giorno, cioè meno di 10 grammi di alcol, è associato a un rischio più alto di ammalarsi di 10 tumori. Per gli autori del nuovo studio le prove sul legame col cancro a qualsiasi dose sono considerate “coerenti e inequivocabili” (Fonte: <https://www.fanpage.it/> 8 giugno 2026)



Un nuovo studio pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica Nature Health ha determinato che bere anche meno di un bicchiere di vino al giorno è associato a un rischio superiore di dieci tumori, con le probabilità di ammalarsi di cancro che aumentano all'aumentare dell'alcol consumato. In sostanza, siamo innanzi all'ennesima conferma che non esistono dosi sicure di alcol, come indicato dal Codice europeo contro il cancro citato dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS). Del resto, questa sostanza è considerata agente cancerogeno di tipo 1 dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (IARC), ciò significa che causa il cancro nell'uomo con il massimo livello di certezza. Diversi studi - compreso il nuovo - hanno trovato associazioni positive con il consumo basso e moderato, in particolar modo per alcune condizioni cardiometaboliche e l'Alzheimer (la principale forma di demenza), ma per il cancro non ci sarebbero dubbi. Bere anche meno di 10 grammi di alcol al giorno - in un tipico bicchiere di vino ce ne sono una dozzina, la dose “standard” - è associato a un aumento del rischio di malattie oncologiche. Perlomeno delle dieci analizzate nella nuova approfondita indagine, fra le quali si annoverano “big killer” come il cancro al seno e al colon-retto, così come a faringe, pancreas, prostata, esofago e altri. Senza dimenticare che il consumo di alcol è stato associato a un aumento del rischio di patologie pancreatiche e al fegato alla

stregua della cirrosi, oltre che di alcune infezioni - come la tubercolosi - e aritmie, sebbene con un'associazione meno solida.

A determinare che anche meno di un bicchiere di vino al giorno è associato a aumento del rischio di 10 tumori è stato un team di ricerca statunitense guidato da scienziati dell'Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) dell'Università di Washington, che hanno collaborato a stretto contatto con i colleghi del Dipartimento di Scienze della Metrica Sanitaria e del Dipartimento di Epidemiologia presso la Scuola di Sanità Pubblica TH Chan dell'Università di Harvard. I ricercatori, coordinati dalla professoressa Emmanuela Gakidou, sono giunti alle loro conclusioni dopo aver condotto un approfondito studio di revisione sistematica su quattro database sanitari, per un totale di ben 843 studi di coorte e caso-controllo coinvolti nell'indagine, pubblicati tra il 1961 e il 2023. Hanno applicato il sofisticato metodo meta-analitico “Burden of Proof”, che è considerato uno dei più rigorosi nella ricerca scientifica. In parole semplici, la professoressa Gakidou e colleghi sono andati a caccia delle associazioni tra consumo di alcol e 20 esiti sanitari distinti, fra i quali dieci tumori, infezioni, malattie cardiovascolari, metaboliche e altro ancora. Hanno poi assegnato un punteggio (da una a cinque stelle) per indicare la solidità delle prove raccolte. Maggiore è il numero di stelle raggiunto, più alta è la forza del legame.

Per quanto concerne i dieci tumori coinvolti, i ricercatori hanno osservato il rischio aumenta con qualunque dose consumata, anche con meno di 10 grammi al giorno (cioè poco meno di un bicchiere di vino standard). Ciò contrasta nettamente con la presunta salubrità dei due classici bicchieri di vino a tavola, ma anche con le dosi indicate in alcune linee guida sulle soglie di rischio. Gli studiosi hanno osservato un aumento del rischio per il cancro alla faringe (ad esclusione di quello nasofaringeo) del 105 per cento - 5 stelle - con consumi medi, mentre è risultato del 22-49 per cento per laringe, colon-retto, labbro e cavità orale. Più deboli, ma comunque presenti, rischi di cancro al seno, all'esofago, al fegato e al pancreas. Le probabilità di ammalarsi aumentavano progressivamente con un consumo maggiore, evidenziando una forte relazione tra dosi e danni, sebbene anche quelle minime non risultassero sicure. “Per quanto riguarda il cancro, le prove sono coerenti e inequivocabili: il rischio aumenta con qualsiasi livello di assunzione di alcol”, ha affermato in un comunicato stampa la professoressa Gakidou.

È interessante notare che il consumo basso e moderato è risultato associato a una riduzione del rischio di alcune condizioni, come diabete di tipo 2 (4,5 per cento), Alzheimer (6,4 per cento), ictus ischemico ed emorragico, malattia coronarica e altre. Ciò nonostante, l'evidenza di queste associazioni risultava debole, con un punteggio di 1 o 2 stelle. È stato osservato anche un aumento del rischio di cirrosi epatica e altre malattie del fegato (+40 per cento, tre stelle), oltre che di pancreatite (+22 per cento, tre stelle), infezioni respiratorie, tubercolosi, fibrillazione atriale e flutter.

Al di là di questi risultati, quando il consumo di alcol aumentava, il rischio saliva per tutti gli esiti di salute indagati. “La scienza relativa all'alcol e alla salute è davvero complessa”, ha affermato la professoressa Gakidou. “Per alcuni esiti cardiometabolici e di demenza, gli studi suggeriscono una lieve riduzione del rischio con un consumo da basso a moderato, ma tali associazioni si indeboliscono e si invertono con livelli di consumo più elevati. Piuttosto che interpretare questi risultati come un'approvazione del consumo di alcol, essi delineano un quadro complesso in cui le prove sono forti, deboli o contrastanti”, ha aggiunto l'esperta.

È doveroso sottolineare che, nonostante l'accuratezza dello studio e la prudenza degli indici analitici impiegati (ciò significa che gli effetti dell'alcol potrebbero essere peggiori di quelli evidenziati), i ricercatori si sono basati su autodichiarazioni relative al consumo di alcol, che evidentemente non sono una fonte molto affidabile. Inoltre altri fattori confondenti come stile di vita, alimentazione, vizio del fumo e simili, tutti coinvolti nel rischio cancro, non erano considerati in modo uniforme negli studi analizzati. In sostanza, ci vanno fatti ulteriori approfondimenti.

Al di là dei limiti sopraindicati, si tratta comunque dell'ennesimo studio che suffraga ciò che i medici oncologi dicono da tempo, ovvero che, per quel che concerne il cancro, non esistono dosi sicure di alcol. I dettagli della ricerca “Health effects associated with alcohol consumption: a Burden of Proof study” sono stati pubblicati sulla prestigiosa rivista scientifica Nature Health.