

SALUTE A TAVOLA

Tre rilevanti studi, pubblicati sulle più prestigiose riviste internazionali, confermano la teoria

Il vino rosso fa bene al cuore

Bere moderatamente produce effetti benefici sul sistema cardiovascolare

DI CARLO GAUDIO*

La virtù umana altro non è che il punto di equilibrio tra due opposti errori: il peccato per difetto e quello per eccesso. Questo, in sintesi, è il principio enun-

ciato 2.400 anni orsono da Aristotele (Etica Nicomachea), tramandato come il precetto della «medietà», del giusto mezzo.

Ancor prima, nel VII secolo a.C., il mitico Asclepio (il latino Esculapio, il dio guaritore, patrono della Medicina) utilizzava il vino vecchio come farmaco, con l'avvertenza (già allora!) che è la dose che fa la differenza: in quantità moderate il vino era rimedio, in quantità elevate veleno.

Ai nostri tempi, negli ultimi cinquant'anni, migliaia di articoli scientifici sono stati pubblicati sulla nobile bevanda, giunta dopo il secondo dopoguerra sulla tavola di tutti i ceti sociali. Questi studi, quando indirizzati a correlare il consumo di vino (in particolare il rosso) con i dati di morbilità e mortalità, hanno ripetutamente dimostrato un vantaggio significativo della sua assunzione moderata in relazione alla mortalità per malattie cardiovascolari o per tutte le cause. A solo

titolo di esempio, basti citare tre rilevanti studi, pubblicati negli ultimi trent'anni sulle più prestigiose riviste internazionali.

La prima evidenza scientifica viene dalla ricerca pubblicata nel 1995 sul British Medical Journal da Gronbaek e collaboratori. Lo studio, effettuato in Danimarca su 6.051 uomini e 7.234 donne, di età compresa tra 30 e 79 anni, rilevava come il consumo moderato di vino si associava ad una significativa diminuzione della mortalità per tutte le cause, attribuibile prevalentemente ad una riduzione della mortalità per malattie cardiovascolari e cerebrovascolari.

La seconda ricerca, pubblicata dieci anni più tardi (2005) da Mukamal e collaboratori su Circulation, evidenziava che l'assunzione moderata di alcol per almeno tre-quattro giorni alla settimana si correlava con un minor rischio di infarto del miocardio, in gran parte ascrivibile all'elevazione dei livelli di colesterolo HDL, protettivo per le arterie.

Il terzo contributo, un brillante editoriale pubblicato da Andrea Poli nel 2022 sull'European Heart Journal, concludeva che la letteratura scientifica sino ad oggi pubblicata ha dimostrato che l'assunzione moderata di al-

col - due dosi giornaliere per l'uomo (150 ml l'una) ed una per le donne - era associata ad un ridotto rischio coronarico, con limitato rischio oncologico, con un impatto finale favorevole sulla mortalità per tutte le cause. Ciò diventa ancor più rilevante se inserito nell'ambito della dieta mediterranea, che include l'assunzione moderata del vino durante i pasti principali.

Di recente, nel luglio 2022, una delle più prestigiose riviste scientifiche del mondo, Lancet (impact factor: 202.7), ha ospitato un corposo lavoro del gruppo scientifico internazionale Global Burden of Diseases (GBD). Lo studio ha dimostrato inoppugnabilmente come, negli adulti - a differenza del fumo di sigaretta, la cui assunzione si correla linearmente (per qualsiasi quantità), ad una maggiore mortalità - la relazione dose/effetto tra consumo di alcol e rischio di malattie cardiovascolari non sia lineare ma a forma di J: la cosiddetta J-curve.

Semplificando, la curva J indica che una dose bassa o moderata di alcol produce effetti opposti ad una sua assunzione elevata. In altri termini, una dose giornaliera bassa o moderata di vino rosso inverte la tendenza, producendo anzi effetti benefici, protettivi

sul sistema cardiovascolare. Se comparati ad un gruppo di soggetti astemi, coloro che assumono abitualmente e moderatamente bevande alcoliche, come il vino, si caratterizzano per un significativo minor rischio associato alle patologie esaminate.

Tale importante evidenza rende ragione ai tantissimi ricercatori che in questi ultimi lustri hanno chiarito che, nel caso del consumo di vino, è essenziale distinguere tra moderati e forti bevitori, smentendo così i fondamentalisti dei divieti e delle esclusioni, che si ostinano a non tener conto - a differenza del fumo - della citata non linearità del rapporto tra dose di alcol ed effetto biologico, descritta dalla curva J.

A ben vedere, una riedizione scientifica dell'antico insegnamento di Esculapio riguardo il vino, ripreso nel XVI secolo da Paracelso: «è la dose che fa il veleno».

***Professore Ordinario e Primario di Cardiologia e Presidente del CREA**

L'insegnamento

Esculapio diceva che «è la dose che fa il veleno»: è consigliata, infatti, l'assunzione moderata del nettare di Bacco

Nel bicchiere
Il vino rosso riduce la mortalità per problemi legati al cuore



Peso:54%



Primario Carlo Gaudio è professore ordinario di cardiologia



Peso:54%