

## Vino e cervello: la posizione del CREA

Il CREA, con un articolo a firma del direttore generale Stefano Vaccari, risponde alle affermazioni della prof.ssa Viola che cita uno studio sugli effetti del consumo di vino sul cervello.

Vaccari sottolinea che il rapporto tra vino e salute è oggetto di intense analisi da almeno 50 anni. Dal «consumo zero» al «bere fa bene» vi è un range di opinioni veramente vastissimo ma, prendendo in considerazione i dati pre-covid, l'Italia, il maggior produttore del mondo di vino, si colloca al 51° posto nel mondo per consumo di alcol. Pertanto, pur contenendo alcool, il vino fa storia a sé. Inoltre, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'aspettativa di vita dei popoli che bevono vino, Italia, Francia e Spagna, è largamente superiore a quella di popolazioni che non ne bevono.

RASS

Le ultime Linee guida CREA per una sana alimentazione che saranno aggiornate quest'anno, hanno evidenziato che i rischi per la salute connessi al consumo di bevande alcoliche aumentano parallelamente all'aumento della quantità consumata e al contempo hanno rilevato il basso rischio esistente per coloro che bevono moderatamente. Il consumo consapevole e responsabile di vino è dunque un cardine della nostra Civiltà e la nostra Agricoltura ne è una vivida testimonianza.

RASSEGNATA

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

## Vino&Salute: che disastro se gli scienziati promuovono l'eccesso di semplificazione

Stefano Vaccari\*

Il direttore generale del Crea interviene nel dibattito innescato dalla biologa Viola secondo cui due bicchieri di vino al giorno possono alterare la struttura cerebrale



In questi giorni il web ha dato spazio all'opinione di qualche ricercatore secondo cui «Studi recenti hanno analizzato le componenti della struttura cerebrale, dimostrando che uno o due bicchieri di vino al giorno possono alterarle. Insomma, chi beve ha il cervello più piccolo».

Reduce da una cena in cui avevo bevuto uno strepitoso Aglianico del Vulture dall'etichetta "carpe diem" mi sono chiesto di quanto il mio piccolo involucro cerebrale si fosse ridotto. Di fronte a questo angoscioso dilemma alcune riflessioni digestive -ma non prive di un minimo di basi scientifiche, pur nella costante riduzione del volume cerebrale – sono emerse e vorrei dividerle.

Il vino viene bevuto dall'Homo sapiens sapiens almeno sin dai tempi dell'oblazione "pura e santa" di Melchisedech, come ascoltiamo durante le celebrazioni eucaristiche da molti secoli. Parliamo di oltre 3500 anni fa.

È quindi in atto, secondo quello che riportano alcuni biologi, una costante riduzione del cervello umano. Eppure i risultati sembrano essere diversi...Mi sono quindi chiesto cosa non abbia funzionato nell'affermazione algebrica «bevi vino e il tuo cervello si ridurrà».

Il rapporto tra vino e salute è oggetto di intense analisi negli ultimi cinquant'anni. Dal «consumo zero» al «bere fa bene» vi è un range di opinioni veramente vastissimo e questo di per se costituisce un primo elemento di riflessione.

In questi giorni l'Irlanda ha ottenuto dalla Commissione europea l'Ok per apporre su tutti gli alcolici l'etichettatura «nuoce alla salute» ed il dibattito è riesplso.

Senza nessuna pretesa di verità – il mio cervello è piccolo – evidenzio alcuni aspetti di riflessione. Alcool e vino non solo la stessa cosa. È un dato di fatto che i Paesi dal maggiore consumo alcolico - come l'Irlanda, sono quelli che bevono pochissimo vino.

Analizzando dati pre-covid, l'Italia, il maggior produttore del mondo di vino, si colloca al 51° posto nel mondo per consumo di alcol. Dunque, pur contenendo alcool, il vino fa storia a sé.

I paesi di religione musulmana sono ovviamente indietro in questa classifica, ma anche qui ci sarebbe molto da dire: è sempre utile ricordare che il divieto di bere vino (non alcool) citato nel Corano è legato al legame "gioco d'azzardo-vino" (sure 5,90-91).

Un altro dato che fa riflettere, sempre analizzando dati 2019, cioè pre covid, è che secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'aspettativa di vita dei popoli che bevono vino, Italia, Francia e Spagna, è largamente superiore a quella di popolazioni che non ne bevono.

In Italia il CREA, il maggiore Ente scientifico nel settore agroalimentare e dell'alimentazione, da oltre 70 anni produce le Linee guida per una sana alimentazione. Si tratta di un documento che rappresenta la summa scientifica delle valutazioni planetarie di cosa sia utile per una corretta alimentazione.

Le ultime Linee guida CREA pubblicate, che risalgono al 2018, hanno evidenziato che «i rischi per la salute correlati al consumo di bevande alcoliche aumentano man mano che aumenta la quantità consumata». Allo stesso tempo hanno anche evidenziato il basso rischio esistente per coloro che bevono moderatamente.

Insomma, senza addentrarci in complesse valutazioni antropologiche e fisiologiche, in medio stat virtus come insegnavano quasi mille anni fa i dotti della Scuola Salernitana di cui oggi siamo indegni eredi.

Il consumo consapevole e responsabile di vino è dunque un cardine della nostra Civiltà. Ci ha consentito di progredire nelle scienze e di crescere nella consapevolezza del nostro essere abitanti provvisori del Pianeta. Ha consentito a molti popoli di costruire sistemi produttivi, sociali e culturali di una ricchezza mai vista nella storia dell'Umanità. E la nostra Agricoltura ne è una vivida testimonianza.

Distinguere il consumo consapevole di vino dal problema dell'alcolismo è un fattore di civiltà. Non comprenderlo significa aderire ad una visione algebrica della nutrizione che sgancia i singoli alimenti dal concetto di dieta equilibrata e di corretto stile di vita che sono i cardini del way of life italiano così invidiato nel mondo.

È lo stesso errore che si sta compiendo in Europa cercando di ridurre l'informazione ai consumatori ad un mero indicatore semaforico per il quale un alimento, completamente sganciato dalla dieta, dalle quantità assunte e dallo stile di vita, viene giudicato "pericoloso" o "sano", come indicano alcune etichette colorate come il Nutriscore.

Non mi addentro nelle valutazioni mediche sui singoli elementi del vino: troppe sarebbero le pagine necessarie. E non vorrei che il bicchiere di vino bevuto ieri sera avesse ulteriormente ridotto le mie cellule cerebrali rendendomi meno rigoroso.

Nel 2023, come sempre, **il CREA** aggiornerà le Linee guida per una corretta alimentazione supportando il concetto che è la dieta e lo stile di vita complessivo che rende decisivo l'impatto dei singoli alimenti nella salute degli Uomini. Sperando che nel frattempo il quotidiano bicchiere di vino che la gran parte delle migliaia di ricercatori **CREA** assumono quotidianamente – in buona compagnia di milioni di italiani – non riduca la loro straordinaria capacità scientifica.

Piccolo inciso: l'Europa, con uno specifico progetto finanziato da fondi UE, ha chiesto all'Italia di scrivere le linee guida europee per una corretta alimentazione. Il nostro cervello sarà pure sempre più piccolo, ma forse la cultura scientifica e agricola italiana è inversamente proporzionale a tali dimensioni.

*\*Direttore generale del CREA*

## Vino, **Crea. Vaccari**: Riduzione del cervello? I risultati dicono altro. Per Oms popoli che bevono vino hanno aspettativa di vita maggiore. Fare differenza tra uso e abuso e considerare lo stile di vita

"Il vino viene bevuto dall'Homo sapiens sapiens almeno sin dai tempi dell'oblazione "pura e santa" di Melchisedech, parliamo di oltre 3500 anni fa. **È quindi in atto, secondo quello che riportano alcuni biologi, una costante riduzione del cervello umano. Eppure i risultati sembrano essere diversi**" dichiara **il direttore generale del Crea Stefano Vaccari** al Sole24Ore, tornando sulle dichiarazioni dell'immunologa Antonella Viola, ricercatrice e docente all'università di Padova, che appoggia la scelta di Dublino in quanto convinta che, come per le sigarette, la dose sicura è zero.

**Alcool e vino sono diversi, sottolinea Vaccari** ed anzi i paesi come l'Irlanda che registrano un alto consumo alcolico sono gli stessi che bevono pochissimo vino. A testimonianza di ciò l'Italia che il maggior produttore del mondo di vino, si colloca al 51° posto nel mondo per consumo di alcol.

Ci sono poi dati interessanti come quelli riportati **dall'Organizzazione Mondiale della Sanità** secondo cui "l'**aspettativa di vita dei popoli che bevono vino, Italia, Francia e Spagna, è largamente superiore a quella di popolazioni che non ne bevono. Distinguere il consumo consapevole di vino dal problema dell'alcolismo è un fattore di civiltà. Il consumo consapevole e responsabile di vino è dunque un cardine della nostra Civiltà**" evidenzia **Vaccari**, che fa luce anche sul ruolo svolto dal **Crea**.

"In Italia **il CREA, il maggiore Ente scientifico nel settore agroalimentare e dell'alimentazione, da oltre 70 anni produce le Linee guida per una sana alimentazione**. Si tratta di un documento che rappresenta la summa scientifica delle valutazioni planetarie di cosa sia utile per una corretta alimentazione. **Le ultime Linee guida CREA pubblicate, che risalgono al 2018, hanno evidenziato che «i rischi per la salute correlati al**

**consumo di bevande alcoliche aumentano man mano che aumenta la quantità consumata».** Allo stesso tempo hanno anche evidenziato il basso rischio esistente per coloro che bevono moderatamente."

Sullo stesso piano rientra allora anche la questione Nutriscore, l'etichettatura francese che riduce le informazioni date ai consumatori ad un semplice indicatore semaforico, la quale premia o condanna un prodotto alimentare senza considerare la dieta, le quantità assunte e lo stile di vita.

"Nel 2023, come sempre, **il CREA** aggiornerà le Linee guida per una corretta alimentazione supportando il concetto che **è la dieta e lo stile di vita complessivo che rende decisivo l'impatto dei singoli alimenti nella salute degli Uomini**" conclude invece **Vaccari**.

RASSEGNA STAMPA