

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ALCOL E RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI

"La relazione tra il consumo di alcol e le malattie cardiovascolari è complessa e controversa" scrivono gli autori di questo studio. Sembra che un consumo moderato sia legato a una riduzione della mortalità, rispetto agli astemi e ai forti bevitori. Ma, come scrivono gli autori, il gruppo dei non bevitori è molto eterogeneo. In questo gruppo sono infatti compresi sia chi non beve da sempre, sia chi ha smesso di bere, spesso a causa di un problema di salute e che potrebbe avere un rischio superiore di malattia cardiovascolare.

Gli autori hanno cercato di studiare il legame tra consumo e rischio, differenziando il gruppo dei non bevitori. Nella loro analisi l'effetto protettivo dell'alcol sembra rimanere.

Lo studio ha utilizzato i dati di 1.937.360 persone adulte con almeno trent'anni di età e nessuna malattia cardiovascolare all'inizio dello studio. Sono stati considerati dodici manifestazioni di malattia cardiovascolare, tra cui l'infarto miocardico acuto e l'ictus ischemico.

Il rischio per malattia cardiovascolare fatale e non fatale è risultato inferiore per chi consuma abitualmente quantità modeste di alcol, sia rispetto ai consumatori di quantità elevate sia ai non consumatori. I consumatori di quantità modeste hanno un rischio inferiore rispetto agli ex bevitori, a quelli occasionale e a chi non ha mai consumato alcol.

In conclusione, i ricercatori notano come non sarebbe saggio incoraggiare le persone a consumare alcol per ridurre il rischio cardiovascolare, un effetto che può essere raggiunto in modo più sicuro ed efficace tramite l'attività fisica e lo smettere di fumare che, a differenza dell'alcol, non aumentano il rischio di dipendenza da alcol, malattie del fegato e tumori.

*Fonte: Bell, Steven, et al. "Association between clinically recorded alcohol consumption and initial presentation of 12 cardiovascular diseases: population based cohort study using linked health records." *bmj* 356 (2017): j909*