

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DA RIVEDERE IL BILANCIO SULL'ALCOL

Sembra proprio che il consumo moderato di alcol, non più di due bicchieri di vino o birra al giorno, abbia effetti positivi non solo sul cuore, ma anche sulla densità ossea e sulla capacità degli anziani di svolgere le attività quotidiane, anche se uno studio segnala un aumento di rischio di tumore nelle donne in post-menopausa.

Uno studio condotto su oltre 4.000 persone di età media pari a circa 60 anni e pubblicato sull'*American Journal of Epidemiology* ha infatti dimostrato che bere un paio di bicchieri al giorno aiuta a rimanere più in forma e riduce del 25% il rischio di disabilità, ovvero di non essere più in grado di svolgere banali attività quotidiane come camminare, vestirsi o prepararsi il pranzo.

I forti bevitori hanno un rischio maggiore di andare incontro a queste situazioni negative, ma anche per gli astemi il rischio resta comunque alto: ancora una volta la parola d'ordine è moderazione, senza eccessi né in un senso né nell'altro.

“I benefici dell'alcol sullo svolgimento delle attività quotidiane sono osservabili solo nelle persone in buona salute” precisano Arun S. Karlamangla e colleghi, autori dell'articolo “mentre dosi anche moderate di alcol potrebbe rivelarsi dannose per le persone anziane che già presentano problemi di salute”

Un altro articolo recentemente pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition* da Katherine L. Tucker della Tufts University di Boston (U.S.A.) mette in evidenza il fatto che le ossa degli uomini anziani e delle donne in post-menopausa che consumano vino o birra in quantità moderata sono più forti rispetto a quelle dei forti bevitori e degli astemi loro coetanei: “Il consumo moderato di birra o vino ha effetti positivi anche sulla densità minerale ossea” afferma la ricercatrice.

Dall'analisi condotta su oltre 2500 persone emerge infatti che rispetto a chi non beve, i bevitori moderati hanno una densità minerale ossea più alta: 3-4% in più per gli uomini e fino a 8% in più per le donne.

Come spiegano gli autori, sono però necessarie delle precisazioni per interpretare i risultati in maniera corretta. Nonostante i suoi molti potenziali vantaggi, infatti, bere alcol in misura moderata può essere pericoloso e aumentare per esempio il rischio di cancro nelle donne in post-menopausa, come dimostra uno studio da poco pubblicato sul *Journal of National Cancer Institute*. Inoltre l'eccessivo consumo di alcol continua a rappresentare uno dei principali fattori di rischio di osteoporosi.

“Per bilanciare al meglio rischi e benefici derivanti da un buon bicchiere di vino è importante che ciascuno valuti molto attentamente i propri fattori di rischio in termini di salute e la propria storia clinica familiare” conclude Tucker.

Commenta la Dott.ssa Maria Letizia Petroni, nutrizionista clinico e coordinatore del Comitato Scientifico dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano: “Questi studi epidemiologici, sia pure ben condotti, non sono sufficienti per indurre una modifica delle attuali linee-guida, basate su dati molto solidi e consistenti nel tempo, che consigliano, nelle persone anziane, non più di 1 Unità Alcolica al giorno anche in coloro che non assumono farmaci o che sono comunque in buona salute. Una Unità Alcolica (U.A.) corrisponde a circa 12 grammi di alcool; tale quantità è contenuta in un bicchiere piccolo (125 ml) di vino di media gradazione, o in una lattina di birra (330 ml) di media gradazione o in una dose da bar (40 ml) di superalcolico. È inoltre opportuno assicurarsi un'adeguata assunzione di acido folico con l'alimentazione, vitamina che viene inattivata dall'alcol e che ha un effetto protettivo nei confronti di alcune forme di tumore e delle malattie cardiovascolari, nonché sull'aumento del rischio di osteoporosi associato a livelli elevati di omocisteina. Il consiglio di assumere cinque porzioni al giorno di verdura e frutta garantisce la copertura dei fabbisogni”.

Fonti:

Karlamangla AS, Sarkisian CA, Kado DM, Dedes H, Liao DH, Kim S, Reuben DB, Greendale GA, Moore AA. Light to moderate alcohol consumption and disability: variable benefits by health status Am J Epidemiol. 2009 Jan 1;169(1):96-104. Epub 2008 Nov 20.

Tucker KL, Jugdaohsingh R, Powell JJ, Qiao N, Hannan MT, Sripanyakorn S, Cupples LA, Kiel DP. Effects of beer, wine, and liquor intakes on bone mineral density in older men and women. Am J Clin Nutr. 2009 Apr;89(4):1188-96. Epub 2009 Feb 25.

Allen NE, Beral V, Casabonne D, Kan SW, Reeves GK, Brown A, Green J; Million Women Study Collaborators. Moderate alcohol intake and cancer incidence in women J Natl Cancer Inst. 2009 Mar 4;101(5):296-305. Epub 2009 Feb 24.

□