

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## LA BIRRA FA INGRASSARE

Lo scopo dello studio, pubblicato sull'European Journal of Clinical Nutrition, era quello di verificare i possibili rapporti tra il consumo di alcol, lungo l'arco della vita, e l'adiposità addominale e generale. Questo legame infatti non è chiaro.

A questo scopo sono stati analizzati i dati di 99.381 uomini e di 158.796 donne, raccolti nell'ambito dello studio European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC). In particolare, sono stati esaminati i dati della circonferenza addominale (WC), del rapporto circonferenza vita-fianchi (WHR) e del BMI. Inoltre, è stata considerata la probabilità (OR) di un WC maggiore del previsto per un dato BMI, tra i gruppi di persone che consumavano alcol, considerato nel suo complesso, e rispetto al consumo di vino e birra. Sono state confrontate le persone di ciascun sesso con consumo di alcool corrispondente ai centili più bassi ed ai centili più alti.

Si è osservato che gli uomini che consumavano  $\leq 6$ g/die di alcol avevano un WC, WHR e BMI rispettivamente di 95,1 cm; 0,942 e 27,3 kg/m<sup>2</sup>, contro i 96,2 cm, 0,961 e 28,3 kg/m<sup>2</sup> degli uomini che ne consumavano  $>96$ g/die. Il WC e il WHR nelle donne che consumavano  $\leq 6$ g/die di alcol era 83,2cm e 0,813, contro l'84,6cm e lo 0,830 delle donne che consumavano  $>60$ g/die di alcol. Per il sesso femminile il BMI variava solo leggermente rispetto al BMI più basso (26,7 kg/m<sup>2</sup>) osservato per le consumatrici di alcol  $>6-24$ g/die.

Si è visto che in entrambi i sessi il rischio di un WC maggiore cresceva al crescere del consumo di alcol (OR fino a 1,40 per gli uomini che consumavano  $>60$ g/di e OR=1,63 nelle donne nella categoria  $>24$ g/die). Inoltre, l'aumento era maggiore per la birra rispetto al vino.

I ricercatori hanno concluso che l'alcol bevuto lungo l'arco della vita è positivamente correlato all'adiposità generale e addominale negli uomini, mentre nelle donne è legato solo all'adiposità addominale. In questo contesto il consumo di birra può contribuire ulteriormente all'adiposità addominale.

Fonte:

*The association of lifetime alcohol use with measures of abdominal and general adiposity in a large-scale European cohort. M M Bergmann et al .Eur J Clin Nutr advance online publication, May 11, 2011.*