

L'USO CONSAPEVOLE DI VINO NELLA DIETA MEDITERRANEA: EVIDENZE EPIDEMIOLOGICHE.

Giovanni de Gaetano, Simona Costanzo, Augusto Di Castelnuovo, Marialaura Bonaccio, Licia Iacoviello e Maria Benedetta Donati.

Laboratori di Ricerca, Fondazione di Ricerca e Cura Giovanni Paolo II, Campobasso

Come è cominciata la ricerca moderna sui rapporti tra vino e salute?

Le indagini scientifiche sulle proprietà benefiche del vino cominciano a partire dalla fine degli anni '80, quando due ricercatori francesi ipotizzano quello che passerà alla storia come il “paradosso francese”. Nel loro *Wine, alcohol, platelets, and the French paradox for coronary heart disease*, pubblicato sulla rivista britannica *The Lancet* nel 1992, Serge Renaud e Michel de Lorgeril lanciano un'affascinante ipotesi: i francesi, la cui alimentazione è ricca di grassi al pari di quella di britannici e americani, avrebbero meno eventi cardiovascolari per via del consumo moderato e regolare di alcol, del vino rosso in particolare, che in qualche modo riuscirebbe a contenere i danni di un'alimentazione altrimenti potenzialmente micidiale.

Da allora, le ipotesi di Renaud e de Lorgeril hanno trovato ampia conferma in numerosi studi condotti in seguito a livello internazionale, che confermano un ruolo protettivo del consumo moderato di alcol. Ricercatori italiani (De Curtis et al., 2005) hanno anche dimostrato che dosi moderate di vino rosso prevengono la trombosi arteriosa sperimentale nei ratti a dieta ipercolesterolemica.

Più recentemente, una ricca serie di metanalisi (metodo statistico con cui si mettono insieme i risultati provenienti da diversi studi condotti su un argomento) ha dimostrato che il consumo moderato di alcol è in grado di ridurre sensibilmente il rischio di malattie cardiovascolari e la mortalità per tutte le cause (Di Castelnuovo et al., 2002; 2006). Questi studi rispondono quindi anche all'interrogativo più volte posto non solo negli ambienti scientifici ma anche a livello di opinione pubblica, e cioè se il consumo moderato di alcol protegge dalle malattie cardiovascolari ma poi provoca danni su altri versanti.

Non solo. Le ultime ricerche hanno evidenziato come bere 1-2 bicchieri al giorno di alcol possa rivelarsi un vantaggio anche per chi ha già avuto evento cardiovascolare (Costanzo et al., 2010). Tradotto in termini pratici, il consumo moderato può rappresentare un importante strumento di prevenzione cardiovascolare secondaria e non solo primaria.

Il vino in moderazione fa bene alla salute in qualunque modo lo si beva?

L'alcol non è uguale ad ogni latitudine. I dati internazionali ci dicono che bere a Belfast è una cosa, farlo in Francia un'altra. Questo non perché birra o vino siano di diversa qualità, ma semplicemente perché cambia profondamente il modo di consumare alcolici.

Lo studio *Prime* (Ruidavets et al., 2010), che ha coinvolto quasi diecimila uomini di età compresa tra i 50 e i 59 anni, senza problemi cardiovascolari al momento dell'ingresso nel progetto, ha evidenziato che, per quanto il volume di alcol bevuto in una settimana in Francia e in Irlanda fosse praticamente identico (282 grammi e 255 rispettivamente), gli effetti sulla salute erano decisamente differenti. L'abitudine tutta anglosassone di concentrare in poco tempo grosse quantità di alcol (binge drinking), ha fatto sì che nella verde Irlanda si registrasse un maggior numero di eventi coronarici rispetto invece a chi l'alcol lo consumava moderatamente e in maniera regolare, stando alla larga dalle abbuffate alcoliche concentrate nei week end.

L'importanza dei pattern di consumo è messa continuamente in evidenza da moltissimi studi. Non ultimo quello del team guidato da Bagnardi (2008) che mostra chiaramente come il binge drinking, ma anche il consumo eccessivo di alcol, annulla gli effetti protettivi in termini di riduzione del rischio cardiovascolare.

Se un paziente ha già avuto un infarto cardiaco o un'altra malattia cardiovascolare può bere un po' di vino oppure e' meglio astenersi?

Mentre le ricerche scientifiche hanno mostrato con sempre maggiore evidenza gli effetti benefici del consumo moderato di alcol in persone sane, non era del tutto chiaro se ciò potesse essere valido anche in coloro che avevano avuto un infarto, un ictus o un'altra malattia del sistema cardiovascolare. Un contributo importante viene ora da una metanalisi ha permesso di esaminare dati relativi a oltre 16mila persone (Costanzo et al., 2010).

Dallo studio emerge che il consumo moderato e regolare di alcol ha un'azione benefica anche nei pazienti colpiti da infarto, ictus o altra patologia cardiovascolare ischemica. Non solo questi pazienti hanno minore probabilità di essere nuovamente colpiti da malattie del genere, ma anche la mortalità, per qualsiasi altro motivo, risulta essere più bassa rispetto a chi non consuma nessuna bevanda alcolica.

L'effetto osservato è molto simile a quello che già si era visto in persone sane, con una riduzione del rischio di circa il 20%, un evento risparmiato ogni 5 pazienti, un vantaggio considerevole, analogo a quello già registrato in individui sani.

Bibliografia

Renaud S, de Lorgeril M. Wine, alcohol, platelets, and the French paradox for coronary heart disease. *Lancet*. 1992 Jun 20;339(8808):1523-6.

De Curtis A, Murzilli S, Di Castelnuovo A, Rotilio D, Donati MB, De Gaetano G, Iacoviello L. Alcohol-free red wine prevents arterial thrombosis in dietary-induced hypercholesterolemic rats: experimental support for the 'French paradox'. *J Thromb Haemost*. 2005 ;3:346-50.

Costanzo S, Di Castelnuovo A, Donati MB, Iacoviello L, de Gaetano G. Alcohol consumption and mortality in patients with cardiovascular disease: a meta-analysis. *J Am Coll Cardiol*. 2010 Mar 30;55(13):1339-47.

Di Castelnuovo A, Costanzo S, Bagnardi V, Donati MB, Iacoviello L, de Gaetano G. Alcohol dosing and total mortality in men and women: an updated meta-analysis of 34 prospective studies. *Arch Intern Med*. 2006 Dec 11-25;166(22):2437-45.

Di Castelnuovo A, Rotondo S, Iacoviello L, Donati MB, De Gaetano G. Meta-analysis of wine and beer consumption in relation to vascular risk. *Circulation*. 2002 Jun 18;105(24):2836-44.

Jean-Bernard Ruidavets et al., Patterns of alcohol consumption and ischaemic heart disease in culturally divergent countries: the Prospective Epidemiological Study of Myocardial Infarction (PRIME), *BMJ* 2010;341:c6077

Bagnardi V, Zatonski W, Scotti L, La Vecchia C, Corrao G. Does drinking pattern modify the effect of alcohol on the risk of coronary heart disease? Evidence from a meta-analysis. *J Epidemiol Community Health*. 2008;62:615-9.