vinetur

Una revisione rileva che il consumo eccessivo di alcol danneggia il fegato, che si beva birra, vino o superalcolici

Gli autori hanno esaminato 74 studi: le prove attuali non dimostrano che una bevanda alcolica sia più sicura di un’altra per il fegato

venerdì 13 novembre 2026



Il consumo eccessivo di alcol sembra danneggiare il fegato, indipendentemente dal fatto che provenga da birra, vino o superalcolici, secondo una revisione narrativa di 74 studi pubblicata sulla rivista Nutrients. La revisione ha rilevato che le prove attualmente disponibili non consentono di concludere con certezza che un tipo di bevanda alcolica sia più sicuro di un altro per la salute del fegato.

L'articolo ha esaminato le ricerche che hanno cercato di confrontare gli effetti sul fegato dei diversi tipi di bevande alcoliche. Il messaggio centrale è chiaro: un consumo elevato di alcol è costantemente associato a danni epatici, ma gli studi disponibili sono troppo eterogenei e troppo esposti all'influenza di altri fattori per risolvere la questione, dibattuta da tempo, se il tipo di bevanda modifichi di per sé il rischio.

La questione è rilevante perché spesso si parla di birra, vino e superalcolici come se avessero effetti diversi sulla salute, al di là del loro contenuto alcolico. Secondo la revisione, le prove disponibili non sono abbastanza solide da sostenere affermazioni nette sulla protezione del fegato o su un maggiore danno epatico riconducibili esclusivamente a una specifica categoria di bevande. In pratica, i messaggi rivolti al pubblico e le affermazioni commerciali secondo cui una bevanda sarebbe intrinsecamente meno dannosa per il fegato vanno accolti con cautela, a meno che gli studi su cui si basano non tengano adeguatamente conto della quantità di alcol consumata e delle modalità di consumo.

Il fegato è il principale organo deputato a metabolizzare l'alcol e un consumo eccessivo protratto nel tempo è una causa nota di patologie quali steatosi epatica, epatite alcolica, fibrosi e cirrosi. Tuttavia, per i ricercatori è stato difficile isolare il ruolo del tipo di bevanda, perché le abitudini di consumo sono raramente semplici. Chi beve soprattutto vino può differire da chi predilige birra o superalcolici per reddito, alimentazione, abitudine al fumo, attività fisica, peso corporeo e accesso alle cure sanitarie. Può anche essere più incline a bere durante i pasti, consumare meno alcol in ogni occasione o ricorrere meno spesso al binge drinking. Queste differenze possono influire sulla salute del fegato e far apparire una bevanda più o meno dannosa di quanto non sia realmente.

Secondo la revisione, questo è uno dei maggiori problemi della letteratura scientifica. Molti studi non misurano il consumo in modo comparabile tra le diverse categorie di bevande. Altri si basano sui dati riferiti dagli stessi partecipanti, che possono sottostimare quanto bevono. Alcuni studi includono gli ex bevitori tra i non bevitori, mentre altri non tengono pienamente conto dell'obesità, dell'epatite virale, del diabete o di altre condizioni che possono influire sul fegato. Ne risulta un insieme di prove difficile da confrontare e da interpretare con sicurezza.

Gli autori hanno esaminato studi dai risultati discordanti. Alcuni suggerivano che chi beve vino avesse esiti migliori per la salute del fegato rispetto a chi beveva soprattutto birra o superalcolici. Altri non rilevavano differenze significative una volta considerata la quantità totale di alcol. Altri ancora indicavano esiti peggiori associati ai superalcolici o al binge drinking, anche se tali risultati potrebbero riflettere le modalità di consumo dell'alcol anziché la bevanda in sé.

La distinzione è importante. Una persona che beve un bicchiere di vino a cena alcune volte alla settimana non è paragonabile a chi consuma diversi shot di superalcolici in un breve lasso di tempo, anche se entrambi vengono classificati in base alla bevanda preferita. Da tempo i ricercatori avvertono che la frequenza, la velocità e la quantità del consumo, così come gli episodi di binge drinking, possono essere importanti quanto, o più, della tipologia di bevanda alcolica. La revisione ribadisce questo punto, sostenendo che non è possibile valutare equamente il ruolo del tipo di bevanda senza controllare meglio questi fattori.

L'articolo è una revisione narrativa, non una meta-analisi formale: riassume e interpreta le ricerche precedenti, ma non ne combina i risultati in un'unica stima complessiva. Questo approccio può offrire una panoramica ampia, ma riflette anche i limiti degli studi esistenti. Gli autori chiedono ricerche più rigorose, che adottino misure standardizzate dell'esposizione all'alcol e tengano meglio conto dei fattori confondenti.

La revisione ha inoltre sottolineato una questione più ampia di salute pubblica. Il dibattito su un'eventuale maggiore salubrità del vino rispetto alla birra, o sulla particolare nocività dei superalcolici, può distogliere l'attenzione dal rischio principale: il consumo eccessivo di alcol. Le prove sono molto più chiare sugli effetti del consumo

elevato in sé che sulle differenze tra le categorie di bevande. Per i medici, questo suggerisce di concentrarsi innanzitutto sulla quantità bevuta dai pazienti e su abitudini come il binge drinking. Per i consumatori, significa che non si dovrebbe presumere che passare da una bevanda alcolica a un’altra riduca il rischio per il fegato.

I risultati potrebbero influire anche sul modo in cui l’industria delle bevande comunica i temi della salute. In passato, produttori e operatori del marketing hanno talvolta tratto vantaggio dalla percezione che alcune bevande offrano benefici particolari, soprattutto quando sono associate a immagini di uno stile di vita specifico o a ricerche selettive sulla salute. Tuttavia, se le prove non consentono di distinguere chiaramente il tipo di bevanda dalle abitudini di consumo e da altre caratteristiche, tali messaggi potrebbero attribuire ai dati più di quanto dimostrino. Un approccio più prudente si concentrerebbe sulla moderazione ed eviterebbe di suggerire benefici per il fegato che la ricerca non ha dimostrato.

La revisione non afferma che tutte le bevande alcoliche abbiano effetti biologici identici in ogni circostanza, né esclude che studi futuri possano rilevare differenze significative. Sostiene che le prove attuali non sono abbastanza solide per stabilirlo con sicurezza. In attesa di dati più robusti, la conclusione più prudente che emerge dalla letteratura è che un consumo elevato danneggia il fegato a prescindere dalla principale categoria di bevanda alcolica e che non è dimostrato che una bevanda offra un vantaggio rispetto a un’altra per la salute del fegato.