vinetur

Studio su 340.000 adulti associa anche un consumo modesto di birra o superalcolici a un maggior rischio di morte cardiovascolare

L’analisi osservazionale rileva un rischio di morte cardiovascolare inferiore del 21% tra i consumatori moderati di vino, ma non dimostra un effetto protettivo

martedì 17 novembre 2026



Uno studio condotto su oltre 340.000 adulti ha rilevato differenze nette nel rischio di mortalità associato ai diversi tipi di bevande alcoliche: un consumo da basso a moderato di vino è risultato associato a tassi più bassi di mortalità cardiovascolare, mentre anche un consumo modesto di birra, sidro o superalcolici è stato associato a un rischio più elevato.

I risultati sono stati diffusi lunedì 16 novembre dall'American College of Cardiology e presentati all'ACC.26. I ricercatori hanno sottolineato che non dimostrano un effetto protettivo del vino sulla salute e non devono essere interpretati come un motivo per iniziare a bere.

L'analisi ha preso in esame 340.924 adulti inclusi nella UK Biobank, un ampio database britannico che raccoglie dati sanitari a lungo termine, e li ha seguiti per una media di oltre 13 anni. I partecipanti sono stati arruolati tra il 2006 e il 2022 e hanno riferito il proprio consumo di alcol tramite questionari alimentari. I ricercatori li hanno poi suddivisi in base alla quantità di alcol puro consumata, anziché al solo numero di bevande, poiché birra, vino e superalcolici hanno concentrazioni alcoliche diverse.

A titolo di riferimento, i ricercatori hanno indicato che una birra da 12 once, un bicchiere di vino da 5 once e un bicchierino di superalcolico da 1,5 once contengono ciascuno circa 14 grammi di alcol puro. Chi consumava meno di 20 grammi alla settimana è stato classificato come non bevitore o consumatore occasionale. Per consumo basso si intendeva una quantità compresa tra 20 grammi alla settimana e 20 grammi al giorno per gli uomini, e fino a 10 grammi al giorno per le donne. Il consumo moderato corrispondeva a 20-40 grammi al giorno per gli uomini e 10-20 grammi al giorno per le donne. Il consumo elevato indicava più di 40 grammi al giorno per gli uomini e più di 20 grammi al giorno per le donne.

Il dato più netto riguarda i forti bevitori. Rispetto a chi non beveva mai o beveva solo occasionalmente, le persone nel gruppo con consumi elevati presentavano un rischio superiore del 24% di morte per qualsiasi causa, del 36% di morte per cancro e del 14% di morte per cardiopatie. Questi aumenti di rischio sono stati osservati a prescindere dal fatto che le persone bevessero soprattutto vino, birra, sidro o superalcolici.

A livelli di consumo inferiori, il quadro era diverso. Chi beveva vino in quantità da basse a moderate presentava un rischio di mortalità più basso, soprattutto per malattie cardiovascolari. Tra i consumatori moderati di vino il rischio di morte cardiovascolare era inferiore del 21% rispetto a quello dei non bevitori o dei consumatori occasionali. Al contrario, anche un consumo basso di birra, sidro o superalcolici era associato a un rischio di morte cardiovascolare superiore del 9%.

I ricercatori hanno precisato che si tratta di differenze relative tra gruppi, non di una stima diretta della probabilità di morte di una singola persona. Hanno inoltre osservato che lo studio era di tipo osservazionale: può quindi rilevare associazioni, ma non dimostrare che un determinato tipo di bevanda alcolica abbia causato esiti migliori o peggiori.

«Questi risultati riguardano la popolazione generale e, in alcuni gruppi ad alto rischio, come le persone con malattie croniche o patologie cardiovascolari, i rischi potrebbero essere ancora maggiori», ha dichiarato nella nota Zhangling Chen, autore senior dello studio e ricercatore al Second Xiangya Hospital della Central South University, in Cina.

Chen ha affermato che i risultati aiutano a spiegare perché le ricerche precedenti sul consumo basso e moderato abbiano spesso fornito indicazioni contrastanti. Lo studio suggerisce che, nel determinare gli esiti di salute a lungo termine, possano essere rilevanti sia la quantità di alcol sia il tipo di bevanda, e avvalora al contempo il messaggio più generale secondo cui, in linea di massima, bere meno alcol fa meglio alla salute.

Lo studio ha esaminato diverse possibili ragioni per cui i consumatori di vino avrebbero mostrato una mortalità cardiovascolare più bassa. Una spiegazione potrebbe risiedere nella composizione chimica del vino, in particolare di quello rosso, che contiene polifenoli: composti vegetali dalle proprietà antiossidanti, studiati per i loro possibili effetti sui vasi sanguigni e sulla funzionalità cardiaca. Tuttavia, lo studio non ha dimostrato che questi composti fossero all’origine del rischio inferiore.

Un’altra possibile spiegazione riguarda i comportamenti. Il vino viene consumato più spesso durante i pasti e chi lo preferisce tende a riferire un’alimentazione più sana e altre abitudini associate a una migliore salute cardiovascolare. Birra, sidro e

superalcolici vengono consumati più spesso fuori dai pasti e, in questo studio, chi prediligeva queste bevande tendeva anche ad avere un'alimentazione di qualità inferiore e altri fattori legati allo stile di vita associati a rischi per la salute più elevati.

È quindi difficile distinguere gli effetti della bevanda in sé dalle caratteristiche delle persone che la scelgono. Per limitare questo problema, i ricercatori hanno corretto l'analisi tenendo conto di età, condizioni socioeconomiche, fattori legati allo stile di vita, salute cardiometabolica e familiarità per diabete, malattie cardiovascolari e cancro. Hanno tuttavia precisato che, anche dopo queste correzioni, altre differenze tra i partecipanti potrebbero aver influenzato i risultati.

Lo studio presenta diversi limiti. Il consumo di alcol è stato rilevato tramite questionari auto-compilati dai partecipanti all'ingresso nello studio, perciò i dati dipendono dall'accuratezza delle risposte. L'analisi, inoltre, non ha rilevato eventuali cambiamenti nelle abitudini di consumo nel corso del tempo. Infine, i partecipanti alla UK Biobank sono in genere più sani rispetto alla popolazione nel suo complesso, il che potrebbe limitare la possibilità di applicare i risultati ad altri contesti.

La ricerca è stata presentata da Ziyue Li con il titolo Alcohol Use at Mid-Life and All-Cause and Cause-Specific Mortality. Secondo gli autori, sarebbero necessari studi randomizzati per ottenere prove più solide e stabilire se le differenze osservate dipendano dalle bevande in sé o dalle abitudini più ampie che le accompagnano.

I risultati potrebbero alimentare il dibattito di lunga data sul rapporto tra alcol e salute, in particolare per i settori del vino, della birra e dei superalcolici. Potrebbero inoltre accrescere la pressione su produttori, operatori del marketing e autorità sanitarie affinché, quando si parla in particolare di vino, distinguano con chiarezza tra un'associazione statistica e un beneficio per la salute dimostrato.