vinetur

Una revisione non trova prove che il vino rosso protegga dall’aterosclerosi

I polifenoli del vino possono modificare i microbi intestinali, ma gli studi sugli esseri umani sono ancora troppo eterogenei per dimostrare benefici per il cuore

giovedì 19 novembre 2026



Una revisione scientifica pubblicata su Current Atherosclerosis Reports aggiunge nuove sfumature al dibattito, di lunga data, sul vino rosso e la salute del cuore. Secondo gli autori, gli studi sul microbiota intestinale possono contribuire a spiegare alcuni effetti biologici associati ai composti del vino, ma non dimostrano ancora un beneficio clinico contro l’aterosclerosi.

L’articolo, intitolato Gut Microbiota, Red Wine and Atherosclerosis, esamina gli studi sulle possibili interazioni tra i composti del vino rosso, in particolare i polifenoli, e la comunità di batteri e altri microrganismi che vive nell’intestino. L’attenzione si concentra sulla possibilità che tali interazioni influenzino l’aterosclerosi, il progressivo

accumulo di placche di grasso nelle arterie che aumenta il rischio di infarto e ictus.

Secondo la revisione, il risultato più costante che emerge dalla letteratura non è una dimostrazione diretta che il vino rosso prevenga le malattie cardiovascolari, bensì la prova che i suoi polifenoli possono influire sulla composizione e sull'attività del microbiota intestinale. I ricercatori hanno inoltre segnalato variazioni associate nei metaboliti, le piccole molecole prodotte quando l'organismo e i microrganismi metabolizzano cibi e bevande. Questi cambiamenti microbici e metabolici suscitano interesse perché, in teoria, potrebbero incidere sull'infiammazione, sulla funzione vascolare e su altri processi coinvolti nella formazione delle placche.

Gli autori descrivono un campo di ricerca che ha prodotto risultati interessanti, ma che resta difficile da interpretare. Gli studi condotti finora differiscono notevolmente per disegno, popolazione, dose, durata e modalità di misurazione dei cambiamenti del microbiota. Alcune prove provengono da studi sperimentali o preclinici, mentre i dati sugli esseri umani si basano spesso su gruppi ristretti o su ricerche osservazionali. È quindi difficile confrontare i risultati dei diversi studi o stabilire se un cambiamento osservato nell'intestino si traduca in una riduzione significativa degli eventi cardiovascolari.

Questa distinzione è centrale nel messaggio dell'articolo. La revisione indica meccanismi biologici potenzialmente plausibili, ma mette in guardia dal considerarli una prova definitiva di beneficio. Le variazioni dei batteri intestinali o dei metaboliti possono suggerire una via da approfondire, ma da sole non dimostrano che bere vino rosso rallenti l'aterosclerosi o migliori la salute del cuore nel lungo periodo.

La revisione evidenzia anche una sfida più ampia per la ricerca sul microbioma. Il microbiota intestinale è influenzato contemporaneamente da molti fattori, tra cui alimentazione complessiva, farmaci, età, stato di salute e stile di vita. In pratica, questo rende difficile isolare gli eventuali effetti del vino rosso da quelli di un'alimentazione di tipo mediterraneo, dalle differenze nel consumo di alcol o da altre abitudini spesso associate al consumo moderato di vino nelle popolazioni studiate.

Per medici e ricercatori, l’articolo è soprattutto una mappa dei punti in cui le prove sono più solide e di quelli in cui restano deboli. Secondo gli autori, per passare dalle associazioni alla dimostrazione di un rapporto causale serviranno metodi più standardizzati, studi clinici sugli esseri umani meglio controllati e criteri di valutazione più chiari. Saranno particolarmente importanti gli studi che misurano non solo i cambiamenti del microbiota, ma anche gli esiti cardiovascolari concreti.

La revisione viene pubblicata mentre cresce l’interesse per il legame tra intestino e cuore. Negli ultimi anni gli scienziati hanno studiato sempre più spesso il possibile impatto dell’attività microbica sulla salute cardiometabolica attraverso l’infiammazione, la segnalazione immunitaria e la produzione di metaboliti. Il vino rosso continua a rientrare in questo dibattito perché contiene composti che possono essere trasformati dai microrganismi intestinali e, a loro volta, modificare l’ambiente microbico. L’articolo indica che questa interazione reciproca è scientificamente rilevante, ma ancora tutt’altro che definita.

I risultati sono rilevanti anche al di fuori della ricerca accademica. Per i produttori di vino, gli operatori del marketing e il più ampio settore delle bevande, la revisione offre un contesto alle persistenti affermazioni sui rapporti tra vino e benessere, distinguendo i cambiamenti biologici osservati dai benefici dimostrati sul piano clinico. Questa distinzione potrebbe influire sul modo in cui aziende, autorità di regolamentazione e consumatori discutono il ruolo del vino rosso in un mercato attento alla salute, soprattutto in un momento in cui aumenta l’attenzione ai messaggi legati al consumo di alcol.

Senza risolvere la questione dei possibili benefici del vino rosso per il cuore, la revisione formula una conclusione più circoscritta e precisa: il rapporto tra i polifenoli del vino rosso, il microbiota intestinale e l’aterosclerosi è biologicamente plausibile e sempre più studiato, ma le prove restano eterogenee e i risultati non possono ancora essere estesi in modo generalizzato fino a giustificare indicazioni cliniche certe o raccomandazioni di salute pubblica.