vinetur

Quale superalcolico provoca i postumi peggiori? Cosa dicono davvero le prove

Il confronto tra bourbon e vodka aiuta a capire il ruolo dei congeneri, ma non consente di stilare una classifica universale né di individuare un unico responsabile.

martedì 24 novembre 2026



L’etanolo è il principale responsabile dei postumi di una sbornia; i congeneri possono contribuire, ma non giustificano una classifica universale dei distillati. Illustrazione didattica generata con IA.

La risposta breve è meno netta di quanto suggerisca il luogo comune: i congeneri possono contribuire ai postumi, ma le prove non consentono di attribuire la colpa a una singola molecola per ogni superalcolico né di stilare una classifica universale di tutte le bevande, dalla peggiore alla migliore. L’etanolo resta il fattore principale; le conoscenze disponibili derivano da confronti specifici tra bevande nel loro insieme, non da una tabella universale con un verdetto per ogni bottiglia.

Esiste un superalcolico che provoca i postumi peggiori?

Possono esserci differenze tra le bevande, ma questo non significa che per ogni superalcolico sia noto il congenere responsabile. La letteratura di revisione e il principale studio condotto sull'uomo indicano la stessa direzione: una bevanda con più congeneri può essere associata a sintomi più intensi il giorno dopo, ma questa osservazione non basta per attribuire la responsabilità molecola per molecola o stilare una classifica universale dei postumi.

È utile anche precisare i termini. Nel linguaggio comune, molte persone usano il termine inglese liquor per indicare qualsiasi bevanda alcolica ad alta gradazione, ma dal punto di vista chimico non si tratta di una categoria omogenea. Qui l'attenzione è rivolta soprattutto ai superalcolici e al modo in cui interpretare le prove: misurare la composizione di una bevanda risponde alla domanda su cosa contiene; osservare i sintomi nelle persone indica cosa è successo; confrontare bevande nel loro insieme non permette di isolare l'effetto di ciascun ingrediente.

Punto chiave

I congeneri possono influire sui postumi, ma le prove non consentono di attribuire a ogni superalcolico una singola molecola responsabile.

L'etanolo resta il fattore principale e confrontare bevande nel loro insieme non basta per stilare una classifica universale.

Cosa contiene la bevanda e in cosa lo trasforma l'organismo

L'etanolo è l'alcol responsabile della normale ebbrezza. I congeneri sono altri componenti minori di una bevanda, distinti dall'etanolo, che derivano dalle materie prime e dal processo produttivo. Possono includere metanolo, aldeidi, esteri e altri alcoli. Alcuni contribuiscono all'aroma e al sapore, quindi il termine congenere non significa automaticamente contaminante o difetto.

Un metabolita è una sostanza prodotta dall’organismo quando ne trasforma un’altra. La distinzione è importante perché molte spiegazioni dei postumi confondono i diversi livelli della questione. L’acetaldeide, per esempio, può essere presente in una bevanda, ma si forma anche quando l’organismo metabolizza l’etanolo. Gli alcoli superiori sono alcoli diversi dall’etanolo, come il propanolo o l’isobutanolo; superiore è un termine chimico, non un’indicazione di qualità migliore o peggiore.

Anche i postumi non dipendono da una sola causa. Le fonti mediche li descrivono come un insieme di sintomi che si manifesta dopo aver bevuto alcolici e al quale contribuiscono l’alterazione del sonno, l’irritazione dell’apparato digerente, le risposte infiammatorie e altri processi. La disidratazione può avere un ruolo, ma da sola non spiega l’intero quadro. Per questo sarebbe fuorviante attribuire la responsabilità non più all’etanolo, bensì alle presunte impurità, come se bastasse cambiare categoria per bere senza conseguenze.

Quattro termini per interpretare meglio le prove

Etanolo

L’alcol responsabile della normale ebbrezza.

Resta un elemento centrale in qualsiasi spiegazione dei postumi.

Congeneri

Componenti minori della bevanda, diversi dall’etanolo.

Possono contribuire all’aroma e al sapore; non sono sinonimi di contaminanti o difetti.

Metabolita

Una sostanza prodotta dall’organismo quando ne trasforma un’altra.

Aiuta a distinguere ciò che contiene la bevanda da ciò che produce l’organismo.

Alcoli superiori

Alcoli diversi dall’etanolo, come il propanolo o l’isobutanolo.

Superiore è un termine chimico, non un giudizio sulla qualità.

Bourbon e vodka a confronto: cosa ha rilevato davvero lo studio

Il confronto sull’uomo più utile è quello tra bourbon e vodka. Lo studio ha coinvolto 95 adulti di età compresa tra 21 e 33 anni, abituati a episodi di consumo eccessivo di alcol. Sono stati assegnati al bourbon o alla vodka e ciascun partecipante ha preso parte anche a una sessione con placebo. Il disegno dello studio mirava a mantenere comparabile l’esposizione all’alcol tra i gruppi, così che le eventuali differenze osservate non fossero semplicemente dovute a un maggiore consumo di etanolo da parte di un gruppo.

Il risultato principale era chiaro, ma limitato: chi aveva ricevuto bourbon ha riferito postumi più intensi rispetto a chi aveva ricevuto vodka. Il dato è compatibile con l’ipotesi che una maggiore quantità di congeneri possa peggiorare le condizioni del giorno dopo. Non ci dice però quale di questi composti abbia causato la differenza. Lo studio ha confrontato bevande nel loro insieme, non il metanolo con l’acetaldeide, gli alcoli superiori con gli esteri o una singola famiglia di sostanze chimiche con un’altra.

È altrettanto importante considerare cosa lo studio non ha rilevato. Nei test neurocognitivi del giorno dopo non è emersa alcuna differenza attribuibile al tipo di bevanda. In altre parole, riferire postumi meno intensi non significava automaticamente funzionare meglio. Inoltre, poiché il campione era composto da giovani adulti selezionati e sottoposti a specifiche condizioni di consumo, lo studio non giustifica l’idea che bourbon e vodka rappresentino estremi fissi per tutte le categorie, età, marche o quantità.

I sospetti chimici e le prove che mancano

Il metanolo viene spesso indicato come possibile responsabile perché è presente in piccole quantità nelle bevande alcoliche e i suoi metaboliti possono essere tossici. Ma gli studi sull'uomo disponibili non indicano un'unica risposta condivisa. In un esperimento condotto su 18 uomini, i ricercatori hanno osservato un'associazione tra le variazioni del metanolo nel sangue e una misura soggettiva dei postumi, tenendo conto delle variazioni dell'etanolo. Al contrario, uno studio naturalistico con 36 partecipanti ha rilevato un aumento del metanolo nelle urine dopo aver bevuto, ma nessun legame significativo con la gravità complessiva dei postumi.

Questa differenza non è un dettaglio secondario. Gli studi non hanno misurato la stessa cosa, nello stesso campione biologico né con lo stesso disegno. Il metanolo, quindi, non può essere presentato come la causa dimostrata dei postumi provocati da uno specifico superalcolico. C'è inoltre un'importante distinzione tossicologica: la presenza di piccole quantità di metanolo in una bevanda non equivale a un grave avvelenamento da metanolo. Quest'ultimo può causare cecità o morte e non va confuso con postumi più intensi.

Una distinzione simile vale per l'acetaldeide. È utile separare quella eventualmente presente nella bevanda da quella prodotta dall'organismo quando metabolizza l'etanolo. Uno studio sperimentale condotto su 23 uomini non ha rilevato alcuna correlazione tra i picchi di acetaldeide nel sangue e l'intensità dei postumi. Questo pone un limite all'idea semplicistica secondo cui più acetaldeide significhi sempre postumi più intensi, ma non dimostra che il composto non abbia alcun ruolo nei processi biologici coinvolti.

Anche altre famiglie di composti entrano nella discussione, senza però fornire da sole una risposta definitiva. Alcoli superiori, esteri e alcuni composti fenolici, tra cui i tannini, sono stati identificati e quantificati in diversi superalcolici. Gli esteri contribuiscono all'aroma di bevande come whisky, brandy e rum. Ma rilevarli, o misurarne la quantità, non dimostra quanto ciascuno contribuisca al malessere delle persone. Anche i risultati degli studi sugli animali che utilizzano frazioni di alcoli superiori del whisky non possono essere trasferiti direttamente alle persone né considerati prove cliniche di una causa o

di un effetto protettivo.

Composto o famiglia	Cosa mostrano gli studi	Cosa non si può concludere
Metanolo	Uno studio ha rilevato un’associazione con misure soggettive dei postumi nel sangue; un altro, basato sulle urine, non ha trovato un legame significativo con la gravità complessiva.	Non esistono prove causali univoche né un responsabile confermato per uno specifico superalcolico.
Acetaldeide	Uno studio sperimentale non ha rilevato correlazioni tra i picchi nel sangue e l’intensità dei postumi.	Non basta per attribuire i postumi causati da una bevanda alla sua acetaldeide, né dimostra che il composto non abbia alcun ruolo biologico.
Alcoli superiori, esteri e composti fenolici	Sono identificati e misurati in diversi superalcolici; alcuni contribuiscono all’aroma e al sapore.	La loro presenza o concentrazione, da sola, non consente di prevedere i postumi nelle persone.

Cosa sappiamo sui diversi superalcolici, senza stilare una classifica

Se la domanda è quale superalcolico scegliere, la risposta più onesta è una mappa delle prove disponibili. Negli studi sull’uomo, il confronto più solido è quello tra bourbon e vodka, con postumi riferiti come più intensi dopo il bourbon in quello specifico studio. Per altri whisky, brandy o rum, le prove raccolte descrivono principalmente miscele variabili di alcoli superiori, esteri e altri congeneri. Ciò ci dice qualcosa sulla composizione, non stabilisce una gerarchia clinica affidabile tra le categorie.

Un buon controesempio a diverse semplificazioni è il tequila blanco analizzato in uno studio sul processo di rettifica. Lo scopo non è stabilire se provochi postumi più o meno intensi, perché lo studio non ha valutato questo esito, ma mostrare che limpido non significa privo di congeneri. Per la stessa ragione, il risultato osservato con la vodka non dovrebbe essere esteso automaticamente al gin o a qualsiasi altro superalcolico trasparente: un aspetto simile non implica una composizione uguale né lo stesso effetto osservato nelle persone.

Il colore più scuro, la dolcezza o un aroma più intenso non sono nemmeno indicatori diretti di tossicità o dei postumi che si avranno in seguito. Queste caratteristiche possono riflettere lo stile di produzione, le famiglie aromatiche o gli ingredienti aggiunti, ma le fonti disponibili non giustificano una regola empirica affidabile basata su di esse. Ancora meno si può farlo quando si parla di liquori dolci o cocktail, che non costituiscono una categoria chimicamente omogenea e per i quali non esistono qui abbastanza confronti clinici da meritare un posto serio sul podio.

Quali scelte hanno davvero senso

La scelta più utile non è cercare il superalcolico perfetto, ma ridurre la quantità totale di alcol consumata. Cambiare categoria può modificare il malessere del giorno dopo, ma non cambia il dato fondamentale: quanto etanolo entra nell’organismo. E il solo conteggio dei bicchieri non basta per confrontare l’esposizione: contano anche la quantità versata e la gradazione alcolica. È un modo pratico per non ingannarsi, non una formula per prevedere i postumi di una singola persona.

È utile anche distinguere tra sentirsi peggio e funzionare peggio, così come tra sentirsi meglio ed essersi ripresi del tutto. Il confronto tra bourbon e vodka suggerisce che i postumi riferiti possano variare senza che i test neurocognitivi del giorno dopo mostrino un chiaro vantaggio per un tipo di bevanda. Una mattinata meno spiacevole, quindi, non garantisce che l’organismo si sia ripreso allo stesso modo e nessun superalcolico offre una seria promessa di immunità.

Ha poco senso cercare rimedi casalinghi per cancellare il problema in seguito. Caffè, docce o bere ancora non eliminano i postumi, e bere di nuovo può prolungare il malessere. La lezione pratica di questa ricerca è meno appariscente, ma più solida: i

congeneri possono avere un ruolo, sì, ma l’etanolo resta al centro della questione e nessuna bevanda ottiene un lasciapassare tossicologico solo perché è più limpida, costosa o morbida al palato.

Quali scelte hanno davvero senso

- Dai priorità alla quantità totale di alcol consumata, anziché cambiare categoria.
- Non confrontare l’esposizione contando soltanto le bevande: contano sia la quantità servita sia la gradazione.
- Non considerare un malessere minore come prova di un pieno recupero delle capacità.
- Non aspettarti che caffè, docce o bere ancora eliminino i postumi.