

## Un bicchiere di vino al giorno può farvi del bene?

*Helen Pearson di Nature ha svolto questa inchiesta.*



© Getty Originals

Alcol e tabacco sono i terribili gemelli che minacciano la salute pubblica. Entrambi aumentano il rischio di tumori e di altre malattie mortali, ma entrambi sono aggressivamente pubblicizzati da industrie con grandi mezzi. Ed entrambi possono creare una formidabile dipendenza.

Eppure, mentre sui pacchetti di sigarette si trovano avvertimenti per la salute, ed i fumatori devono uscire dai luoghi di lavoro per coltivare la loro abitudine, l'alcol quasi ovunque è riuscito ad evitare questa umiliazione. Anzi, mentre i nostri responsabili sanitari si concentrano sulla circonferenza della nostra vita che continua ad aumentare, chiunque può continuare a pensare che bere alcol non pone problemi seri di salute. «*In effetti, l'alcol se la cava meglio del cibo, di questi tempi*» dice Robin Room, direttore del Centre for Social Research on Drugs all'Università di Stoccolma, in Svezia.

Le ultime cifre relative all'alcol ed alla sua influenza sul quadro sanitario globale suggeriscono che è venuto il tempo per un ripensamento. Nell'ultimo rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, il danno causato dall'alcol quasi uguaglia quello del fumo, ma se si aggiungono le conseguenze sociali del bere, inclusi i giorni lavorativi perduti e le separazioni familiari, che erano esclusi dal rapporto dell'OMS, l'alcol diventa indubbiamente il problema più grande.

Vi sono alcuni segnali che indicano che l'alcol sta salendo di livello nell'agenda della salute mondiale. Per la prima volta in 20 anni, le delegazioni dei vari governi che parteciperanno all'Assemblea Mondiale della Salute, a Ginevra, in maggio, che a sua volta stabilisce l'agenda dei lavori dell'OMS, esamineranno una risoluzione che propone di mettere l'alcol fra le priorità. «*È un segnale interessante*» dice Jürgen Rehm, che studia le politiche sanitarie all'Università di Toronto in Canada.

### Messaggi contraddittori

Uno dei motivi per cui l'alcol non è stato nel mirino delle campagne condotte dai responsabili della salute, è che i suoi effetti negativi sono meno univoci di quelli del fumo. Il tabacco è al 100% cattivo, anche una sola sigaretta vi fa del male, mentre l'alcol è più complesso. Sebbene un ristretto numero di scienziati combatta ancora l'idea che il bere moderato possa essere benefico, vi è consenso da parte di numerosi studi epidemiologici sulla nozione che l'alcol può migliorare la salute se preso in piccole dosi, soprattutto riducendo il rischio di attacchi di cuore in persone anziane. Apparentemente, questo messaggio salutare sembra semplice, ma le sue conseguenze non lo sono. Molti di noi amano bere un bicchiere, valutando anche la sua qualità di lubrificante sociale e di sollievo dallo stress. Il problema, però, è che troppi di noi amano prendere molto più di un bicchiere. Siamo bombardati da suggestive storie nei mass media secondo cui un consumo moderato ha effetti medicinali, ma non si trovano messaggi adeguati e coerenti su quanto sia esattamente un consumo moderato. Molti bevitori non hanno chiaro il danno che recano alla propria salute.

In questo quadro, le autorità sanitarie lottano per spiegare che gli effetti benefici sulla salute sono limitati a pochi individui. Anzi, a livello di popolazione generale, è chiaro che occorre ridurre i consumi. «*Questa situazione presenta un conflitto in termini di politiche sanitarie*» dice Thomas Babor, un ricercatore sanitario presso la Scuola di medicina a Farmington, Università del Connecticut.

Evidenze epidemiologiche che l'alcol poteva avere effetti benefici sulla salute cominciarono ad emergere negli anni '70. Da allora, studi da tutto il mondo hanno mostrato che un consumo moderato – uno o due unità al giorno – abbassa il rischio di malattia coronarica del 20-30% per gli uomini e le donne più anziani.

### **Il compenso è scarso**

Questo messaggio è ormai noto, ma il vantaggio cardio vascolare deve essere confrontato contro i numerosi rischi. Anche piccole quantità di alcol aumentano il rischio di farsi del male, e moltiplicano le possibilità di sviluppare circa 60 diverse malattie, inclusi diversi tipi di tumori, cirrosi epatica, e disordini neuro psicologici. Quando questi dati sono messi tutti insieme in un'equazione epidemiologica, si vede che solo gli uomini sopra ai 45 anni e le donne sopra ai 55 sembrano abbassare il loro rischio globale attraverso un consumo moderato. Tradotto in linee-guida per un bere ragionato, questo vuol dire che un uomo di mezza età che non beve, con alto tasso di colesterolo o una ereditarietà di malattia cardiaca, potrebbe trarre vantaggio da un consumo di una unità di alcol alla sera, con la cena. Ma la stessa persona potrebbe raggiungere lo stesso risultato, o uno migliore, attraverso l'esercizio fisico e/o una dieta più salutare. Le persone di mezza età che già conducono uno stile di vita esemplare, avrebbero un vantaggio minimo da un bicchiere al giorno.

### **L'alcol aumenta il rischio di tumore e di altre malattie mortali**



© Getty Originals

I giovani di 20 o 30 anni, intanto, potrebbero cominciare ad accumulare una riserva di benefici consumando un bicchiere al giorno, ma a questa età il rischio di farsi del male accidentalmente, eguaglia il rischio di attacco cardiaco, che a quest'età è trascurabile, quindi anche un consumo moderato offrirebbe un compenso assai modesto.

Gli esperti dicono che il consumo moderato andrebbe calcolato su misura per ogni individuo, tenendo conto dell'età, del quadro clinico e fisico, e dovrebbe essere esclusiva del medico di famiglia. Questo rende difficile convogliare suggerimenti sulla salute pubblica alla popolazione nel suo complesso.

«Io non credo che un suggerimento generalizzato o indiscriminato possa essere utile, e per essere utile non potrebbe essere compresso in uno spot di 20 secondi» dice il cardiologo Arthur Klatsky dell'organizzazione sanitaria Kaiser Permanente di Oakland, California.

Un'altra difficoltà è la mancanza di una definizione standard sull'unità di alcol. L'alcol contenuto in una bevanda alcolica varia col suo volume e la sua concentrazione, cosicché le linee guida che richiamano ad un uso moderato sono spesso disomogenee fra diversi paesi e talvolta anche all'interno di uno stesso paese. Questo fatto è stato evidenziato in un rapporto del dicembre 2003 edito dalla ICAP a Washington DC. Esso ha rivelato che un drink 'standard' in Gran Bretagna contiene 8 grammi di etanolo, negli Stati Uniti 14 g e in Giappone 19,75 g.

Anche se le linee guida suggerite a livello nazionale indicano un vantaggio limitato dal consumo di alcol, il pubblico tende a sentire un messaggio più roseo. Gli esperti addossano parte di questa responsabilità ai media, che, essi dicono, tendono a fare grande rumore utilizzando gli studi che mostrano effetti benefici dell'alcol, piuttosto che spiegare i rischi connessi. Dopo una edizione del programma "60 minuti" che andò in onda nel 1991 in America, sugli effetti benefici del vino rosso, i successivi rapporti sulla stampa economica mostrarono che le vendite di vino nel mese successivo erano aumentate del 40%. In buona parte, il fatto che l'alcol se la cavi meglio del tabacco nei media può essere dovuto al fatto che nelle redazioni ed in altri settori influenti della società vi sono molti bevitori. «La stampa vive in un mondo piuttosto bagnato, e lo stesso si applica ai politici» dice Room.

L'industria dell'alcol ha sempre cercato ostinatamente di diffondere le virtù dei suoi prodotti. A metà degli anni '90 l'industria del vino negli Stati Uniti propose di inserire sulle etichette i benefici del bere moderato. Qualche etichetta di questo tipo in effetti apparve, ma fu subito abbandonata dopo che l'Ufficio Federale per l'alcol, tabacco, armi ed esplosivi ebbe bandito questi annunci nel 1999.

Rappresentanti dell'industria sostengono di promuovere un bere responsabile, e di concorrere alle campagne di salute pubblica. Allo stesso tempo, essi riconoscono che le evidenze scientifiche degli effetti dell'alcol sulla salute li hanno aiutati a persuadere i responsabili delle politiche pubbliche che i loro prodotti sono appetibili. «Questo ci ha distinto dai produttori di tabacco, perchè noi non siamo visti come cronicamente cattivi» dice Stephen Whitehead, direttore della Allied Domecq, un produttore di vino e liquori basato a Londra.

### Problemi globali

Dato che i messaggi che arrivano, da una parte, dalle autorità sanitarie, e dall'altra, dai media e dai produttori, sono sostanzialmente contraddittori, non dovrebbe essere una sorpresa sapere che i consumatori sono confusi. La psicologa Nancy Piotrowski dell'Università Capella di San Francisco, e dell'Alcohol Research Group di Berkeley, California, ha trovato che più di tre quarti dei fornitori di servizi sanitari americani non avevano definito il consumo moderato secondo le linee guida nazionali. La sua ricerca, su 130 bevitori della California del nord, ha evidenziato che la loro visione del bere moderato era in realtà influenzata dalla loro personale abitudine rispetto al bere. «**Molti definiscono 'moderato' quello che fanno loro**» dice la Piotrowski.

Questo vuol dire che il messaggio del bere moderato che promuove la salute, potrebbe incoraggiare negativamente qualcuno a bere in modo pericoloso per la salute. «Un sacco di gente usa questo messaggio come una scusa per bere più alcol» sostiene Ira Goldberg, professore di medicina preventiva alla Columbia University di New York.

A livello di popolazione, i rischi dell'alcol sono visibili in modo evidente. Nel mondo, il più alto danno sanitario attribuito all'alcol viene trovato nei paesi ex socialisti dell'Europa dell'Est ed in America Latina (vedi mappa).

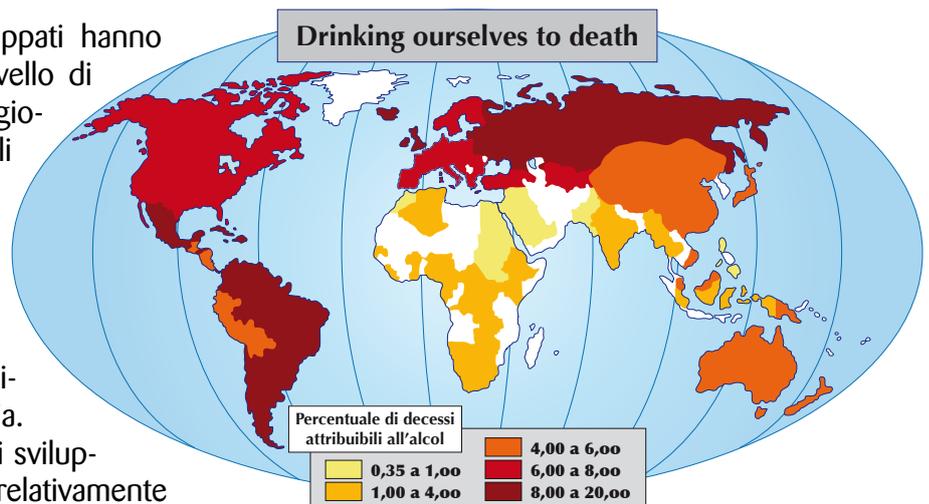
I paesi ricchi e sviluppati hanno subito dopo il più alto livello di problemi, con le maggiori preoccupazioni degli esperti mirate al bere "da sballo" della popolazione giovane. Le tendenze variano da paese a paese, il consumo è in aumento in Gran Bretagna, mentre diminuisce in Francia ed Italia.

In molti paesi in via di sviluppo, il consumo è ancora relativamente basso, ma sta aumentando rapidamente, con l'aumento del tenore di vita, soprattutto in Asia, anche a causa di una pubblicità assai aggressiva. Senza interventi, dicono gli esperti, si prevede un'onda di piena di problemi alcolcorrelati che investirà il mondo in via di sviluppo.

I Governi sono impegnati a fare educazione sui rischi legati all'alcol nelle scuole, o con campagne mirate alla salute sui media. Ma come già visto, è difficile far capire in cosa consiste la moderazione, e così molti esperti prevedono l'insuccesso di queste campagne di educazione. «Non pensiamo che avranno successo da sole» dice Michael Marmot dell'Università di Londra. Egli ha presieduto un gruppo di lavoro dell'Accademia Britannica di Scienza medica, che il mese scorso ha pubblicato un rapporto centrato sulla necessità di ridurre i consumi in Gran Bretagna, dopo che il consumo è cresciuto del 50% dal 1970.

### Misure drastiche

Quello che funziona, ha concluso il gruppo di Marmot, dopo aver esaminato studi da tutto il mondo, sono misure più stringenti, quali l'innalzamento dell'età minima per il consumo di alcol, la riduzione del numero di esercizi con la licenza per i superalcolici, la limitazione della pubblicità, la riduzione degli orari di apertura degli esercizi di vendita. Non sorprende lo scoprire che il prezzo degli



alcolici ha una forte influenza sul consumo totale (vedi grafico). La maggior parte della gente, sembra, riduce il suo bere se viene colpita nella tasca.

Negli ultimi anni dell'ex Unione Sovietica, quando il bere eccessivo stava devastando la salute pubblica, Gorbaciov fu costretto a limitare la produzione illegale di alcolici, nel 1985, e questo portò ad una forte diminuzione dei consumi, da 14,2 a 10,5 litri di alcol puro per persona all'anno – e questo ridusse il

numero di morti alcolcorrelate (da incidenti, intossicazioni, e violenza) dell'11% su 5 anni. Ma nella Russia attuale, i consumi ed i danni alcolcorrelati sono ritornati ai livelli pre-1985.

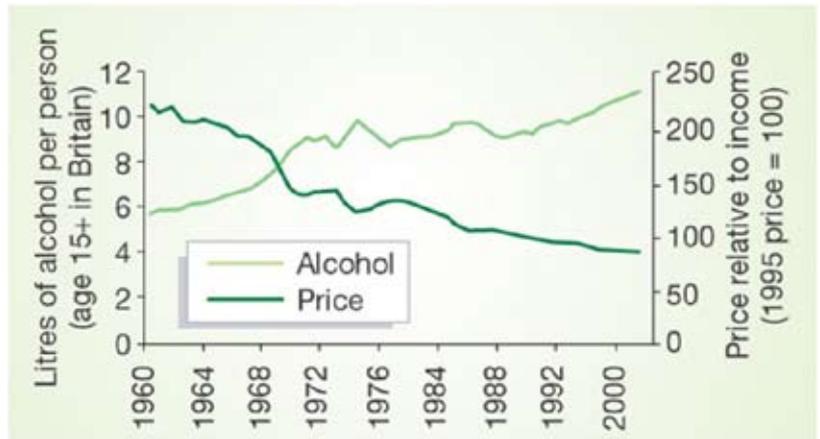


La festa è finita: orari di apertura più brevi e prezzi più alti possono ridurre i consumi.

© Getty Originals

fra Governo stesso ed industria, per portare avanti insieme la promozione del bere responsabile, mentre non vengono aumentati i prezzi. Intanto, si propone di allungare gli orari di apertura dei bar e dei pub.

Se si decide di mettere in campo misure più drastiche, gli esperti dicono che si potrebbe guardare a quello che è stato fatto per il tabacco. In quel caso, la battaglia è stata portata nell'ambito dell'OMS, che ha fatto approvare l'anno scorso la Convenzione-Quadro sul controllo del tabacco. Grazie a questa convenzione, i paesi interessati possono, fra le altre cose, aumentare le tasse senza contravvenire agli accordi internazionali sul commercio. Ma la convenzione è stata adottata solo dopo una lunga e estenuante battaglia con l'industria del tabacco, e gli esperti si domandano se l'OMS ha lo stomaco per portare avanti un'altra prolungata battaglia con l'industria dell'alcol. Alcuni pensano che i problemi alcolcorrelati debbano raggiungere un livello di autentica crisi, prima che i governi e le agenzie internazionali si decidano a mettere in atto azioni concertate. «Talvolta i problemi devono salire a livelli veramente allarmanti perché ci si convinca a prendere misure drastiche» dice Babor.



In uno stato dominato da un partito unico, i leaders politici russi non avevano motivo di preoccuparsi di una reazione negativa dell'opinione pubblica, ma pochi uomini politici in una democrazia sono disposti a imporre tasse più alte e a restringere le vendite, guadagnerebbero alcuni voti ma ne perderebbero molti.

Il gruppo di Marmot ha riconosciuto questa difficoltà, ma ha sottolineato come le campagne su alcol e guida, sebbene inizialmente sgradite, possono avere successo alla fine. La chiave del successo, dice il rapporto dell'Accademia, è che ogni campagna deve spiegare al pubblico che le restrizioni alla vendita e l'aumento del prezzo possono alleviare le conseguenze negative del bere eccessivo, inclusi violenza e crimini. «Vorremmo vedere il pubblico domandare queste cose» dice Marmot.

Ma in Gran Bretagna, il rapporto non ha trovato molti ascoltatori. Dopo pochi giorni, il Governo ha annunciato la sua strategia sull'alcol, attesa da tempo, in cui ha sancito l'alleanza