

# Cinque fatti su alcol e salute

## 1. L'Alcol causa quasi il 10% di tutte le morti per malattia o morti premature in Europa.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel suo rapporto "Global Burden of Disease", ha rimarcato come l'alcol sia il terzo più importante fattore di rischio, dopo il fumo e l'ipertensione, per tutte le morti per malattia o morti premature in Europa<sup>[1]</sup>. L'Alcol comporta più rischi del colesterolo alto e del sovrappeso, tre volte più rischioso del diabete, e cinque volte più dell'asma.

## 2. Maggiore è il consumo di bevande alcoliche in un paese, maggiore è il suo danno da alcol.

Lo Studio Comparativo Europeo sull'Alcol, finanziato dalla Commissione Europea, ha rimarcato che, col variare in alto o in basso del consumo di alcol di un paese, il danno varia in alto o in basso parallelamente<sup>[2]</sup>. Questo si applica a tutti i paesi europei, ed è confermato dal rilevamento che i paesi a più alto consumo individuale di alcol sono quelli che registrano i maggiori danni<sup>[3]</sup>. Infatti, con l'eccezione dell'Irlanda, che ha avuto un aumento recente, senza precedenti, nel consumo di alcol, i primi quattro paesi europei in termini di consumi nella seconda metà degli anni '90 sono Portogallo, Francia, Germania ed Austria. Gli stessi paesi, con l'aggiunta dell'Italia, sono quelli che hanno registrato il più alto numero di morti per cirrosi epatica, che è un indicatore molto sensibile del danno alcolcorrelato.

## 3. Più un individuo beve, più aumenta il rischio di avere danni.

Per tutti i danni alcolcorrelati, incluso il cancro, malattia cardiaca, cirrosi epatica, più un individuo beve, più aumenta il suo rischio<sup>[4]</sup>. Il rischio di morte per cancro correlato all'alcol (bocca, faringe, esofago, fegato) aumenta da 14 su centomila, per uomini di mezza età che non bevono, fino a 50 su centomila per coloro che consumano 4 bicchieri di vino al giorno. Il rischio di cancro al seno, per donne di 80 anni, aumenta da 88 su mille per quelle che non bevono, a 133 per mille per quelle che bevono sei bicchieri (una bottiglia di vino) al giorno.

## 4. Sebbene una piccola quantità di alcol possa ridurre il rischio di attacco cardiaco, per molti bevitori l'alcol in effetti aumenta il rischio di malattia cardiaca.

Un bicchiere un giorno sì ed uno no, dà tutta la protezione che l'alcol può dare nel ridurre il rischio di attacco cardiaco<sup>[5]</sup>. Al di sopra di due bicchieri al giorno, il rischio di morte per malattia cardiaca aumenta, e maggiore è il consumo, maggiore è il rischio.

## 5. Che sia consumato nel vino, nella birra o nei superalcolici, è solo l'alcol che conta.

Un bicchiere di vino, 250ml di birra a tenore alcolico ordinario, ed un bicchierino di superalcolico, sono la stessa cosa nel loro impatto sulla salute. I cambiamenti biochimici che possono ridurre il rischio di attacco cardiaco sono causati ugualmente da vino, birra e superalcolici; essi non sono invece causati dal succo d'uva o dal vino dal quale sia stato rimosso l'alcol<sup>[6]</sup>.

[1] World Health Organization. World Health Report 2002. Reducing risks, promoting healthy life. [www.who.int](http://www.who.int).

[2] Norstrom, T. & Skog, O-J. Alcohol and mortality. *Addiction* 2001 96 Supplement 1 S5-S18.

[3] Health For All Database. [www.who.dk](http://www.who.dk).

[4] Anderson P. The Risk of alcohol. PhD Thesis. 2003 Nijmegen University, The Netherlands [http://webdoc.ubn.kun.nl/mono/a/anderson\\_p/riskofal.pdf](http://webdoc.ubn.kun.nl/mono/a/anderson_p/riskofal.pdf).

[5] Corrao, G., Rubbiatai, L., Bagnardi, V. et al. Alcohol and coronary heart disease *Addiction* 2000 94 649-663.

[6] Sierksma A. Moderate alcohol consumption and vascular health. PhD Thesis. 2003. Utrecht University, Utrecht, The Netherlands.