

Uso moderato di alcol e ridotto rischio di mortalità: errore sistematico negli studi di settore

Traduzione e sintesi a cura di Ennio Palmesino
© AICAT 2006

I ricercatori australiani e neozelandesi guidati da Middleton Fillmore hanno riesaminato, attraverso una meta-analisi, 54 studi che investigavano tutte le cause di morte, inclusa la malattia cardiaca, e altri 35 studi che investigavano le morti specifiche per sola malattia cardiaca, pubblicati in tutto il mondo sull'arco di 30 anni, dal 1974 al 2004.

Tutti questi studi, tranne 7, hanno mostrato che il bere moderato di alcol (da 2 a 4 drinks al giorno) sarebbe associato ad una protezione da morte prematura. Gli altri 7 non hanno mostrato alcuna protezione fra i bevitori moderati. I ricercatori hanno quindi cercato di capire il perchè di questa differenza.

È risultato che, in tutti gli studi in cui si evidenziava una protezione da morte prematura fra i bevitori moderati rispetto ai non bevitori, questi ultimi erano stati reclutati in maggioranza fra gli ex-bevitori, divenuti astinenti per motivi di salute, fragilità, uso di medicine, disabilità o altro.

Invece, nei 7 studi che non mostravano alcuna protezione della salute fra i bevitori moderati, il gruppo dei non bevitori era rappresentato da astemi o astinenti da lunga data. Si tratta quindi, nella maggior parte degli studi in circolazione, di un errore di metodo, per cui il cosiddetto "gruppo di controllo" cioè gli astinenti, era in realtà composto da persone con la salute già a rischio.

Lo studio si spinge a dire che questi presunti effetti benefici dell'uso moderato di alcol sulla salute sono stati eccessivamente enfatizzati, e che essi hanno influenzato le scelte politiche delle istituzioni e gli orientamenti clinici dei medici di tutto il mondo, che hanno finito per consigliare ai loro pazienti un consumo moderato di alcol, mentre avrebbero dovuto usare più cautela, visto che questi effetti benefici possono essere più apparenti che reali.

Lo studio di Fillmore et al. conclude che non è escluso che un uso limitato di alcol possa far bene alla salute, ma avverte che tutti gli altri stili di vita (dieta, esercizio fisico, uso di medicine, etc.) devono essere tenuti in considerazione, e che comunque questi studi che vertono sugli stili di vita sono esposti a potenziali errori e che essi difficilmente possono provare fenomeni di causa-effetto.