

Preferenza di bevanda alcolica, dieta e stili di vita salutistici nello Studio UNC Alumni Heart

Barefoot JC et al, Am J Clin Nutr 2002, **76**: 466-472.

Riassunto

Premessa. Un consumo moderato di alcool è associato ad un miglior stato di salute; ulteriori benefici potrebbero derivare dal consumo di vino. Tuttavia, la scelta di una bevanda potrebbe essere influenzata da stili di vita correlati alla salute.

Obiettivo. Il fine dello studio era di descrivere le associazioni tra scelta di bevanda alcolica e indicatori di diete o di altri stili di vita salutistici.

Disegno. Questo studio trasversale ha incluso dati relativi a 2.864 uomini e 1.571 donne arruolati nell'UNC Alumni Heart Study. Le abitudini al bere riportate dai soggetti sono state utilizzate come predittori di comportamenti salutistici e di consumo di nutrienti e di classi di alimenti.

Risultati. I soggetti che preferiscono il vino seguono, in generale, diete più favorevoli sul piano della salute di quelli che preferiscono birra o liquori o, che non esprimono preferenze particolari. I bevitori di vino riportano in genere, in particolare, un maggior consumo di frutta e di verdura ed un minor consumo di carni rosse o fritte. Le diete dei bevitori di vino contengono inoltre meno colesterolo, grassi saturi ed alcool, e contengono invece più fibra alimentare. I bevitori di vino tendono inoltre a fumare meno. A confronto dei bevitori, gli astemi consumano meno verdure ma più fibra alimentare. I non-bevitori tendono a svolgere poco esercizio fisico, ed hanno un indice di massa corporea più elevato. Il controllo statistico del peso di parametri quali la classe stipendiale ed il livello di istruzione ha avuto pochi effetti su queste associazioni.

Conclusioni. Gli apparenti effetti benefici sulla salute del vino rispetto ad altre bevande alcoliche, descritti da alcuni autori, possono essere risultato dell'interferenza di abitudini dietetiche ed altri stili di vita associati a tale consumo. Le interferenze di variabili dovute agli stili di vita possono anche spiegare le differenze nello stato di salute notate tra bevitori e non bevitori, nonostante le evidenze a favore di questa interpretazione non siano così forti.

Commento

Questo lavoro aggiunge un tassello al puzzle della ricerca sull'associazione tra bere moderato e salute umana. Il dibattito scientifico sui reali effetti del consumo di vino si divide tra quanti sostengono un'attività "farmacologica" dell'alcool o dei componenti non alcolici del vino (peraltro assorbiti in misura modesta dall'individuo) e quanti sostengono invece che i bevitori moderati di vino abbiano di per sé, per motivi di altra natura, uno stile di vita più salutistico. Lo studio di Barefoot e collaboratori rafforza l'ipotesi che chi preferisce il vino ad altre bevande alcoliche abbia più cura della propria salute in generale: il miglior stato di salute osservato in questi soggetti sarebbe quindi risultato del bro miglior stile di vita e non direttamente del consumo di vino.

Si deve tuttavia tener presente che questo studio riguarda una popolazione nord-americana, nella quale il vino non fa parte integrante della cultura alimentare, ma è piuttosto appannaggio degli strati sociali più elevati, caratterizzati da un livello socioeconomico più favorevole, che sicuramente curano di più la propria alimentazione e la propria forma fisica, con ricadute importanti sulla prevenzione delle patologie cardiovascolari.

La trasposizione di questi risultati a popolazioni dove il vino è parte integrante delle abitudini dietetiche (es. l'area mediterranea) appare difficile: il dibattito sugli ipotetici effetti salutistici del vino aggiuntivi rispetto a quelli delle altre bevande alcoliche resta quindi, a nostro avviso, aperto.