



I sostenitori della pericolosità di bere anche quantità minime si basano su una ricerca che non considera tanti cofattori come il concomitante uso di tabacco, l'alimentazione, le infezioni: e tra i ricercatori non c'era nessuno specialista di oncologia

# L'alcol non fa male se non c'è abuso: la verità dagli studi

## LA PREVENZIONE

**S**ecundo il piano nazionale del ministero della Salute, in Europa sono stati diagnosticati 2,7 milioni di tumori nel 2020 e 1,3 milioni hanno perso la vita a causa di questa malattia. È anche noto che circa il 50% delle morti per tumore e il 40% dei nuovi casi di tumore sarebbero potenzialmente prevenibili in quanto causati da fattori di rischio che sono modificabili. Tra questi indubbiamente il fumo di tabacco rappresenta il principale singolo fattore di rischio più importante essendo associato all'insorgenza di circa 1 tumore su 3 e a ben 17 tipi di tumore oltre al tumore del polmone.

Anche il fumo passivo è stato riconosciuto come responsabile di decessi per neoplasia, incluso un ruolo eziologico anche per una piccola percentuale di tumore della mammella femminile.

Anche alcune infezioni croniche sono causa di tumore, così come l'inquinamento ambientale in particolare quello atmosferico, anche indoor, le radiazioni ionizzanti, per radon e per esposizione ai raggi ultravioletti. Mangiare sano, mantenere il giusto peso corporeo, fare regolarmente attività fisica possono ridurre fino al 30% il rischio di ammalarsi di tumore. Considerando l'importanza che è stata data al consumo dell'alcol, anche minimo, e l'insorgenza dei tumori nell'ambito della comunità europea con importanti conseguenti interventi proposti sulle bottiglie

in ogni confezione di alcol, in particolare del vino, proposti dall'Irlanda, vogliamo concentrarci sul rapporto tra alcol e tumori.

Il consumo eccessivo di alcol rappresenta da tempo un grande problema di salute pubblica e in Europa circa il 4% in più delle morti e circa il 5% degli anni di vita sono persi a causa dell'alcol. Ciò ha indotto molti paesi ad adottare la raccomandazione sull'assunzione di alcune bevande alcoliche suggerendo la prudenza come esprime con chiarezza il concetto condiviso "less is better".

È noto che l'etanolo può portare allo sviluppo del cancro attraverso diverse alterazioni metaboliche, compresa l'alterazione della regolazione degli ormoni come gli estrogeni e androgeni e agendo come solvente per altri agenti cancerogeni come le sostanze chimiche presenti nel tabacco.

Si è registrato negli ultimi 10 anni un progressivo incremento della quota di donne consumatrici di alcol e soprattutto tra i giovani dove rimane una criticità che suggerisce di mantenere alta l'attenzione su questa fascia di popolazione, in quanto soprattutto l'alcol è molto diffuso fra l'età compresa tra i 18 e i 24 anni non solo con problemi inerenti allo sviluppo di malattie ma anche per il rischio di incidenti stradali e di altri comportamenti sbagliati come aggressività e quant'altro.

Lo studio però più importante che ha indotto l'Europa ad agire con delle proposte, peraltro da molti non condivise e fra questi anche dal sottoscritto, è quello

che è apparso su Lancet Oncology dell'agosto 2021 da parte di ricercatori europei e dell'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro di Lione (tra gli autori non c'è un solo medico oncologo che abbia esperienza nella clinica dei tumori) nel quale si concludeva che anche le quantità moderate di alcol erano associate a tumori. In questo studio che si basa sulla popolazione, sono stati calcolati gli effetti del consumo di alcol sull'incidenza del cancro nel mondo nel 2020, con un metodo statistico ben conosciuto. Globalmente sono stati stimati circa 740 mila casi che costituiscono il 4% circa di tutti i nuovi casi di cancro che sono stati attribuiti al consumo di alcol. Nei maschi questi casi erano 570 mila circa mentre nelle donne soltanto 170 mila circa, i bevitori moderati (due o meno calici al giorno) avevano 120 mila casi e i bevitori a rischio (da 2 a 5 calici al giorno) 270 mila casi e invece i forti bevitori (oltre 5 calici al giorno) 350 mila casi.

Soprattutto erano i maschi quelli più colpiti ed erano soprattutto nel centro Europa e nell'Est Europa. Sono stati studiati in particolare casi di tumore della cavità orale, dell'esofago, del fegato e della mammella femminile. I più colpiti erano soprattutto i maschi dell'Europa centrale e dell'Est Europa e tra le donne anche dell'Europa centrale e dell'Est Europa.

Come ammesso dagli stessi autori del lavoro pubblicato su Lancet Oncology, lo studio ha delle grosse limitazioni e non può essere considerato a mio parere uno studio su cui si possa basare una politica europea come invece sembrerebbe almeno da

parte dell'Irlanda. Infatti non si considerano tanti cofattori che dovrebbero essere invece tenuti in considerazione, in particolare l'uso di tabacco concomitante all'alcol, problemi di alimentazione come per esempio l'obesità e i problemi delle infezioni concomitanti in particolare per il tumore del fegato per esempio le epatiti B e C.

Inoltre non si è tenuto conto in questo lavoro che anche l'intervento sulla consapevolezza dei problemi attribuibili al tabacco come i tumori e tante altre malattie che sono state esplicitamente riportate sui pacchetti di sigarette da molti anni non hanno avuto alcun impatto sul consumo di tabacco, in quanto mentre si attuava questa politica "terroristica" sugli effetti negativi del tabacco i consumatori di tabacco non sono diminuiti, ma sono anzi aumentati.

Pertanto si può pensare che se si adottassero queste stesse regole per l'alcol che l'Irlanda e gli altri paesi sembrano voler proporre per l'Europa, cioè di mettere sulle bottiglie di alcol le raccomandazioni come per il fumo, molto probabilmente non si otterrebbe un grande vantaggio in quanto la gente continuerebbe a bere come prima. Invece sarebbe meglio cercare di ridurre il rischio invitando tutta la popolazione a moderare l'utilizzo dell'alcol in particolare dei liquori più forti, come vodka, whisky, grappa, ricordando anche che il vino rosso ha degli aspetti benefici sulla salute in quanto certe sostanze che sono presenti nel vino rosso, come il resveratrolo, della famiglia dei polifenoli, sono riduttrici di malattie cardiovascolari e sono considerate gli "spaz-



zini” delle arterie e delle vene.  
È noto il paradosso del sud della Francia dove le malattie cardiovascolari sono in minore quantità rispetto ad altre zone del paese proprio perché si sa che in quella popolazione beve in prevalenza vino rosso.

In conclusione per diminuire

gli effetti collaterali non solo medici dell'abuso di alcol si invitano tutte le persone a moderare l'uso, anche del vino, che sicuramente è molto piacevole e diminuisce le fatiche della vita, portando ad usarlo soltanto durante i pasti e solo occasionalmente fuori dai pasti. In questa manie-

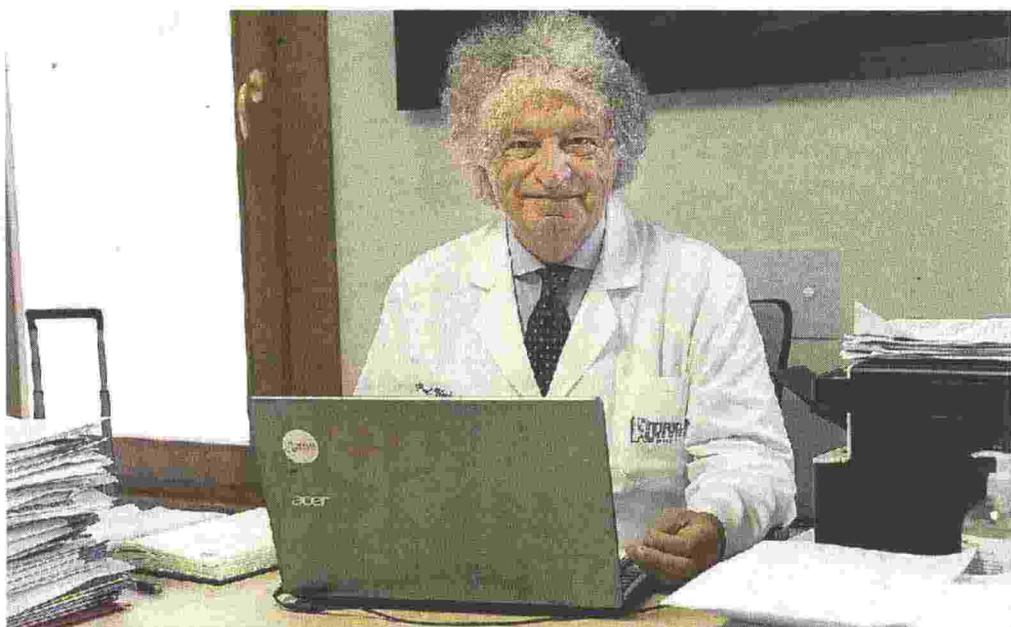
ra si ridurrebbero di molto i problemi sanitari correlati con l'assunzione dell'alcol.

Da sempre fin dall'antichità l'uomo ha convissuto con l'alcol che è stato benefico quando usato in quantità moderate, ed oggi solo in Italia abbiamo oltre ventimila ultra centenari e sembra che quasi nessuno di loro abbia

evitato il consumo moderato di alcol. Ovviamente coloro che avevano abusato dell'alcol non sono arrivati a 100 anni!

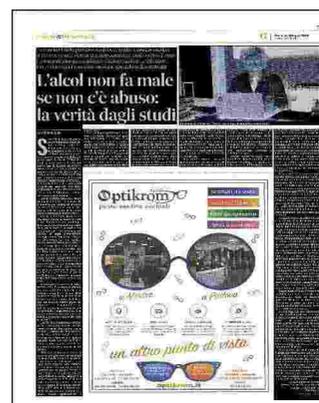
**prof. Umberto Tirelli**  
direttore scientifico e sanitario  
Clinica Tirelli medical,  
Pordenone

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il professor **Umberto Tirelli**, oncologo di fama internazionale

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



099116