

16 luglio 2022 9:14

Consumo alcool. Più rischi per minori di 40 anni. Studiodi [Redazione](#)**Consumo alcool. Più rischi per minori di 40 anni. Studio**Un ampio studio pubblicato su [The](#)

[Lancet](#) ci fa sapere che i giovani di età compresa tra i 15 ei 39 anni hanno maggiori rischi per la salute derivanti dal consumo di alcolici rispetto a quelli sopra i 40 anni senza condizioni di salute di base, che potrebbero avere alcuni benefici con un consumo moderato.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e gli esperti concordano sul fatto che non esiste un livello di consumo sano: non bere alcolici è il modo migliore per evitare futuri problemi di salute.

Ora, questa nuova ricerca, pubblicata ieri e condotta dall'Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) dell'Università di Washington Scuola di Medicina, è la prima ad analizzare il rischio di alcol in base alla regione geografica, all'età, al sesso.

Il lavoro ha analizzato 30 anni di dati su persone di età compresa tra 15 e 95 anni provenienti da 204 paesi e territori raccolti dal Global Burden of Disease, Injury, and Risk Factor Study dell'Istituto, che tiene traccia della morte prematura e della disabilità in oltre 300 malattie.

I ricercatori hanno valutato che 1,34 miliardi di persone nel mondo hanno consumato quantità dannose di alcol nel 2020 e che poco più del 59% di esse aveva un'età compresa tra 15 e 39 anni e più di due terzi erano uomini. Gli scienziati hanno suggerito che le raccomandazioni globali sul consumo di alcol dovrebbero essere basate sull'età e sul luogo, con linee guida più rigorose rivolte agli uomini di età compresa tra 15 e 39 anni, che sono a più alto rischio di consumo dannoso di alcol in tutto il mondo.

Per questa fascia di età, bere alcolici non fornisce alcun beneficio per la salute e presenta invece molti rischi, poiché il 60% dei danni legati all'alcol si verificano tra le persone in questa fascia di età, inclusi incidenti stradali, suicidi e omicidi.

La ricerca ha anche indicato che gli adulti di età pari o superiore a 40 anni, senza condizioni di salute di base, possono vedere alcuni benefici dal consumo di alcolici in piccole quantità, calcolate tra una e due bevute standard al giorno, incluso un ridotto rischio di malattie cardiovascolari, ictus e diabete.

"Il nostro messaggio è semplice: i giovani non dovrebbero bere, ma gli anziani possono trarre beneficio dal bere piccole quantità. Sebbene possa essere irrealistico pensare che i giovani adulti si astengano dal bere, riteniamo che sia importante comunicare le prove più recenti in modo che tutti possano prendere decisioni informate sulla propria salute", ha affermato Emmanuela Gakidou, professoressa di scienze della salute, autrice principale dello studio e Health Metrics presso IHME della Washington University School of Medicine.

L'esperta ha aggiunto che *"quando si osserva l'impatto complessivo sulla salute, in particolare tra gli anziani, si*

evidenza che una piccola quantità è effettivamente meglio che non bere. Per tutti gli altri motivi, il consumo è dannoso a tutti i livelli."

Il piccolo beneficio notato per la salute cardiovascolare, ictus e diabete non è stato riscontrato per altre condizioni come tubercolosi, ipertensione, fibrillazione atriale, malattie del fegato, epilessia, pancreatite e molti tipi di cancro.

Gakidou ha ricordato che *"sia le linee guida globali che quelle nazionali sull'alcol hanno generalmente enfatizzato la differenza tra il livello di consumo degli uomini rispetto a quello delle donne",* ma *"ciò che il nostro lavoro suggerisce è che le linee guida globali, quelle nazionali e quelle locali sarebbero più efficaci se enfatizzano l'età piuttosto che il sesso",* ha raccomandato.

Secondo il rapporto, una "bevuta standard" equivarrebbe a 10 grammi di alcol puro, che potrebbe essere un piccolo bicchiere di vino rosso da 100 millilitri, una lattina standard da 355 millilitri o una bottiglia di birra al 3,5% di alcol o un bicchierino di liquore di 30 millilitri, con una gradazione alcolica del 40%.

Colin Angus, ricercatore capo presso l'Università britannica Sheffield Alcohol Research Group, che non è stato coinvolto nello studio, ha affermato in una dichiarazione che le statistiche mostrano che ci sono *"più di 14 volte più decessi attribuibili all'alcol nel Regno Unito tra le persone tra i 70 anni e 74 anni che tra i 20 ei 24 anni"*. Sono dati che *"contraddicono l'affermazione di questo nuovo studio secondo cui dovremmo concentrarci sul consumo di alcol nei gruppi di età più giovani"*, ha affermato.

"L'elefante nella stanza di questo studio è l'interpretazione basata sui risultati del rischio di malattie cardiovascolari, in particolare nelle persone anziane", ha affermato il dottor Tony Rao, ricercatore clinico in visita presso il King's Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience. London, che non faceva parte del lavoro.

"Sappiamo che i presunti benefici per la salute dell'alcol sul cuore e sulla circolazione sono associati a un aumentato rischio di altre condizioni come cancro, malattie del fegato e disturbi mentali come depressione e demenza", ha detto Rao in una nota.

Uno studio pubblicato lo scorso marzo da specialisti delle Università del Wisconsin, della Svizzera e della Pennsylvania, pubblicato sulla rivista Nature Communications, ha analizzato il consumo di alcol, anche a livelli che i più considererebbero moderati (poche birre o bicchieri di vino a settimana).

Per affrontare questo problema, hanno esaminato le associazioni tra l'assunzione di alcol e la struttura del cervello utilizzando i dati di imaging multimodale di 36.678 adulti di mezza età e anziani generalmente sani della biobanca britannica, controllando numerosi potenziali fattori confondenti. Coerentemente con precedenti prove scientifiche, **hanno trovato associazioni negative tra l'assunzione di alcol e la macrostruttura e microstruttura del cervello.**

L'alcol è un fattore di rischio per oltre 200 disturbi di salute ed è collegato al 40% dei decessi per malattie del fegato. Gli esperti riuniti all'International Liver Congress, tenutosi a Londra, nel Regno Unito, alla fine di giugno, hanno messo in guardia sull'importanza di ridurre l'assunzione di alcol e di adottare misure per moderarne il consumo. Un'indagine condotta dall'Associazione europea per gli studi sul fegato e dalla rivista scientifica The Lancet ha evidenziato che l'Europa soffre del più alto tasso di consumo di alcol nel mondo. Nel continente, circa 290.000 persone muoiono ogni anno a causa di malattie del fegato e almeno il 40% di queste morti è correlato al consumo di alcol.

I risultati di un'indagine, pubblicata all'inizio di quest'anno sulla rivista Hepatology, hanno mostrato che un aumento di un anno del consumo di alcol durante la pandemia causerà altri 8.000 decessi per malattie epatiche legate all'alcol. I ricercatori hanno anche previsto 18.700 casi di insufficienza epatica e 1.000 casi di cancro al fegato entro il 2040.

"La pandemia di COVID-19 ha avuto molte conseguenze indesiderate con un impatto a lungo termine sconosciuto. Il nostro studio di modellizzazione fornisce un quadro per quantificare l'impatto a lungo termine dell'aumento del consumo di alcol associato a COVID-19 e avviare confronti per potenziali interventi", ha affermato in un comunicato stampa il dott. Turgay Ayer, coautore dello studio che prevedeva i tassi di malattie del fegato e decessi associati all'aumento del consumo di alcol durante la pandemia.

I ricercatori hanno simulato le tendenze delle malattie del fegato e le traiettorie di consumo di alcol in tutti gli adulti negli Stati Uniti utilizzando i dati raccolti da un'indagine nazionale sugli adulti sulle loro abitudini di consumo di alcol, che hanno mostrato che **il binge drinking è aumentato del 21% durante la pandemia di COVID-19**. Gli autori hanno confrontato questi risultati con uno scenario controfattuale in cui non vi è alcun cambiamento nei modelli di consumo di alcol e non c'era COVID-19. Hanno scoperto che un aumento sostenuto del consumo di alcol per più di un anno potrebbe comportare un'ulteriore mortalità dal 19 al 35%.

Le donne sono particolarmente sensibili agli effetti dell'alcol, secondo il National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAA). Gli studi dimostrano che le donne che bevono un drink al giorno aumentano il rischio di cancro al seno dal 5% rispetto a quelle che si astengono.

Per gli over 65, invece, qualsiasi aumento del consumo di alcol è preoccupante perché molti *"usano farmaci che possono interagire con l'alcol, hanno problemi di salute che possono peggiorare"* bevendo. Inoltre, il consumo di bevande alcoliche può renderli *"più suscettibili a cadute e altre lesioni accidentali"*, ha affermato la NIAA.

Infine, Gakidou ha spiegato che, rispetto al precedente rapporto IHME, pubblicato nel 2016, *"quello che abbiamo fatto in questo nuovo studio è un'analisi più dettagliata e sfumata di 21 diverse regioni del mondo"*.

"Quello che siamo stati in grado di fare ora è scomporlo: per chi è dannoso l'alcol? Per chi è benefico l'alcol? Ecco perché il messaggio sembra diverso, ma in realtà è coerente con quanto detto prima. Se mi chiedi 'Il messaggio sarà diverso tra 10 anni?' Forse. È probabile che emergano nuove prove" e "questo potrebbe cambiare il nostro modo di pensare", ha aggiunto.

(Infobae del 15/07/2022)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)