

I.R.C.C.S. NEUROMED



Ospedale

via Atinense 18 - 86077 Pozzilli (IS)
Tel. 0865.9291 - Fax 0865.925351
CUP 0865.929600 - info@neuromed.it
prenotazioni@neuromed.it



Parco Tecnologico

via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)
Tel. 0865.915204 - Fax 0865.927575
direzionescientifica@neuromed.it



Polo Didattico

via dell'Elettronica - 86077 Pozzilli (IS)
Tel. 0865.915408 - Fax 0865.915411
segreteriaapolodidattico@neuromed.it

5 dona il tuo
mille
al NEUR+MED

*metti la tua firma sul futuro
della Ricerca Sanitaria*

CODICE FISCALE

00068310945

www.neuromed.it



Alcol in moderazione e effetti sulla salute: il momento della birra

Ecco la conferma della scienza.

NEUR+MED
I.R.C.C.S. ISTITUTO
NEUROLOGICO
MEDITERRANEO



EFFETTI BENEFICI SULLA SALUTE CONSUMANDO BIRRA E VINO IN MODERAZIONE

La birra e il vino hanno benefici molto simili per il sistema cardiovascolare

Fino ad oggi il protagonista del discorso su alcol in moderazione e salute è stato il vino, con i suoi effetti protettivi sul sistema cardiovascolare che sono ormai parte della cultura popolare. Oggi sembra essere giunto anche il momento della **birra**. Sulla rivista scientifica **Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases** è stato infatti pubblicato un **Consensus document** che, analizzando criticamente le ricerche condotte a livello internazionale, riassume le conoscenze attuali. **E i risultati portano la birra molto vicina al vino per i suoi effetti benefici**, naturalmente sempre considerando un consumo moderato, regolare e senza alcun eccesso.

Le conclusioni del documento, promosso dai ricercatori del **Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli (IS)** e al quale hanno contribuito esperti della materia italiani

e stranieri (provenienti da Spagna, Lussemburgo, Stati Uniti, Grecia), sono che il consumo moderato di birra (corrispondente a una lattina al giorno) può essere affiancato a quello del vino in termini di effetti benefici sulla salute.

“È importante precisare – afferma **Simona Costanzo**, ricercatrice dell'I.R.C.C.S. Neuromed e tra i promotori del documento di consenso – che quando ci si riferisce al consumo di birra (e di bevande alcoliche in generale) bisogna innanzitutto stigmatizzare categoricamente il consumo eccessivo e la pratica del binge drinking (il bere esageratamente in singole occasioni, ad esempio durante il weekend), abitudini sempre dannose per l'organismo. Invece un consumo moderato e regolare di birra, inserito nel contesto di una dieta salutare, con uno stile di vita sano fatto anche di attività fisica, non risulta avere effetti dannosi e si dimostra

anzi capace di diminuire il rischio di patologie cardiovascolari”.

patologie per le quali l'alcol può essere un fattore aggravante”.

“Il nostro documento, oltre alla valenza internazionale – aggiunge **Augusto Di Castelnuovo**, ricercatore epidemiologo dell'I.R.C.C.S. Neuromed – vuole essere un utile punto fermo nella visione del ruolo del consumo di birra sulla nostra salute. Per prima cosa, evidenzia come il consumo eccessivo di qualsiasi tipo di bevanda alcolica sia senza dubbio dannoso, con gravi danni a diversi organi e apparati del nostro organismo. Non c'è ragione, invece, di invitare a smettere di bere chi ha l'abitudine di consumare birra moderatamente, né d'altra parte incoraggiare gli astemi a iniziare a bere. Vorrei sottolineare inoltre che il bere alcol, di qualsiasi tipo, non deve essere concesso a giovani e giovanissimi, alle donne in gravidanza e naturalmente a chi ha

“Birra e vino – conclude **Giovanni de Gaetano**, Direttore del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'I.R.C.C.S. Neuromed e coordinatore della ricerca – sono bevande alcoliche fermentate. Sono diverse dai superalcolici o da altri drink elaborati. Anche le ricerche scientifiche mostrano queste differenze in termini di effetti sulla salute. Il quadro che emerge dal nostro documento e dagli studi su cui esso si basa, è quello di due aspetti molto diversi tra loro: da un lato c'è la bevanda alcolica consumata moderatamente durante i pasti, momento conviviale, qualcosa che fa parte di molte culture. Dall'altro c'è quel bere con cui si vuole solo ingerire alcol, tipico dell'abuso che spesso caratterizza il consumo di superalcolici”.

G. de Gaetano, S. Costanzo, A. Di Castelnuovo, L. Badimon, D. Bejko, A. Alkerwi, G. Chiva-Blanch, R. Estruch, C. La Vecchia, S. Panico, G. Pounis, F. Sofi, S. Stranges, M. Trevisan, F. Ursini, C. Cerletti, M.B. Donati, L. Iacoviello, “Effects of moderate beer consumption on health and disease: A consensus document.” Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases (2016).

