

L'INTERVENTO

La scienza è chiara sui rischi dell'alcol anche in Italia il cambiamento è iniziato

Antonella Viola

Così negli altri Paesi



Quando un mese fa una giornalista mi chiese un commento al volo sulla decisione dell'Irlanda di apporre sulle bottiglie di alcolici avvertenze circa i danni alla salute provocati dal consumo di alcol, non mi sarei mai aspettata che le mie dichiarazioni sollevassero tanto rumore.

Avevo detto qualcosa che la comunità scientifica sa bene da tempo, esplicitamente dichiarata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms), supportata da numerosi studi e pubblicazioni raccolti negli anni. Un po' come dire che le sigarette fanno male alla salute: semplicemente una non-notizia. Sebbene il giornale in questione avesse optato per un titolo sensazionalistico, scegliendo, tra la lunga lista di effetti negativi che avevo elencato, le dimensioni del cervello – entrambi, dimensioni e cervello, argomenti evidentemente molto sensibili per alcuni – sarebbe bastato, a chiunque avesse un po' di dimestichezza con l'inglese, verificare tutte le mie affermazioni nella letteratura scientifica, per chiudere la questione con una rinnovata attenzione verso le proprie abitudini alimentari o con una semplice scrollata di spalle. Come del resto è accaduto in Canada, negli Stati Uniti, nel Regno Unito e persino nella vicina – non solo geograficamente ma, in questo caso, anche culturalmente ed economicamente – Francia: in tutti questi Paesi, con la massima serenità, si è comunicato ai cittadini che anche dosi molto moderate di alcol sono dannose per la salute e che non esiste un consumo sicuro. E poi ognuno ha scelto cosa fare, se ridurre il consumo di alcol o continuare a bere come prima, senza però dover mettere in discussione quanto la scienza stava comunicando.



Tuttavia, il grande caos mediatico delle scorse settimane non è stato solo sorprendente e imbarazzante ma forse persino utile. È notizia di pochi giorni fa che un produttore di prosecco ha deciso di sua iniziativa di inserire delle raccomandazioni sulle bottiglie, suggerendo ai consumatori di non superare i due calici al giorno. Certo, siamo ancora lontani dal "può nuocere alla salute" o "l'alcol aumenta il rischio di cancro al seno" e, chiaramente, non sta ai produttori di vino decidere quali siano le dosi consigliate, ma penso che questa sia una svolta storica nel nostro rapporto con l'alcol. E, sebbene io capisca la preoccupazione dei nutrizionisti seri, che temono che possa passare il messaggio sbagliato che due calici al giorno non siano un problema per la salute, ritengo tuttavia che spesso il meglio è nemico del bene e che questo sia un primo passo molto importante verso la riduzione del consumo di bevande alcoliche nel nostro Paese. A questo primo passo ne seguiranno certamente altri, forse spontanei ma più probabilmente imposti dalla Commissione Europea. Il percorso sarà ancora lungo ma il cambiamento è iniziato. L'Oms, scrivendo che non esiste un consumo di alcol sicuro, ha dichiarato in maniera molto forte e decisa la sua posizione, indicando la strada ai

vari Paesi. Che fanno però fatica ad adeguarsi, per timore degli effetti sull'economia, perché è sempre difficile parlare ai cittadini di prevenzione, perché i politici (e non solo) vivono di consensi e temono di perderli schierandosi dalla parte giusta nella lotta al consumo di alcol. Ecco che ognuno fa di testa propria, con il Canada che raccomanda di non superare due bicchieri a settimana,



l'Olanda e la Germania che parlano di una dose al giorno, che va dimezzata per le donne, e gli Stati Uniti che lanciano la campagna «meno alcol bevi, meno rischi di ammalarti di cancro». E questa degli Stati Uniti è forse l'unica posizione – oltre a quella più diretta dell'Oms – ad essere supportata da solidi dati scientifici, perché è difficile trovare argomenti per sostenere che bevendo, per esempio, due calici a settimana non ci siano rischi per la salute. Il rischio, infatti, dipenderà da così tanti fattori incontrollabili da rendere il messaggio scientificamente insostenibile. Meglio dunque avere il coraggio di andare fino in fondo, non creare confusione e dire quello che è sostenuto dalla scienza, dall'Oms e dal World Cancer Research Fund International: l'alcol andrebbe evitato ma, se è una rinuncia troppo grande, allora possiamo cercare di bere il meno possibile, regalandoci un buon bicchiere per le occasioni speciali. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

