

## Meno è meglio, Nuove raccomandazioni sul consumo di alcol

---

**La Croce Blu Svizzera è la prima organizzazione di sostegno alle dipendenze a emanare sei nuove raccomandazioni sul consumo di alcol. Queste non contengono più limiti da bere. L'adeguamento delle raccomandazioni si è reso necessario dopo che l'OMS ha dichiarato che nessun consumo di alcol è sicuro e che anche piccole quantità possono essere dannose.**

“Con le nuove raccomandazioni, la Croce Blu rompe il ghiaccio in Svizzera”. Philipp Hadorn, ex consigliere nazionale e presidente della Croce Blu Svizzera, è soddisfatto. “Stiamo aprendo la discussione sul consumo di alcol. E il nostro obiettivo è prevenire i danni”. Le nuove raccomandazioni della Croce Blu si basano sulla posizione dell'OMS e sulle raccomandazioni ufficiali di altri Paesi, come il Canada e l'Australia, nonché della Società tedesca di nutrizione.

### Novità: le sei raccomandazioni

“Stiamo formulando raccomandazioni concrete per la popolazione, facili da applicare e in linea con le più recenti scoperte scientifiche”, continua Marc Peterhans, direttore della Croce Blu. “La cosa peggiore per l'organismo è il “binge drinking”, quindi ci sono modi migliori di consumare. Anche noi li indichiamo. Tuttavia, ci sono situazioni, come la guida, e varie circostanze di vita, come la gravidanza, in cui non si dovrebbe assolutamente bere”. riassume il direttore della Croce Blu Svizzera lo stato attuale delle conoscenze.

1. La vita più sana è quella senza alcol.
2. Bere meno alcol è meglio.
3. Ci sono modi di bere alcolici migliori di altri (bere lentamente, bere molta acqua e altre bevande analcoliche, mangiare prima e durante l'assunzione di alcolici, controllare la quantità di alcolici, fissare un obiettivo inferiore).
4. Ci sono circostanze della vita in cui non si dovrebbe bere alcol (gravidanza, allattamento, adolescenza), poiché l'alcol può avere un effetto negativo sullo sviluppo del cervello.
5. Ci sono situazioni in cui non si dovrebbe bere alcol (quando si guida, durante un lavoro fisico pesante, durante lo sport, quando si assumono droghe e farmaci, in caso di caldo, quando si prendono decisioni importanti, in situazioni in cui si è responsabili per gli altri), poiché l'alcol può causare disidratazione o possono verificarsi incidenti dovuti a perdita di concentrazione e a errori di valutazione.
6. Gli adulti hanno un ruolo di modello e devono svolgerla.

### Niente più limiti da bere

D'ora in poi, la Croce Blu Svizzera si asterrà dal raccomandare di limiti da bere, “perché anche piccole quantità di alcol possono essere dannose e non esiste una quantità sana di alcol conosciuta”, afferma Philipp Hadorn.

“Il vino rosso contiene sostanze come il resveratrolo, che di per sé protegge i vasi sanguigni e quindi il cuore. Tuttavia, questi effetti positivi sono superati da quelli negativi, in particolare dal rischio di cancro. Pertanto, non esiste un bicchiere di vino rosso sano”. afferma Marc Peterhans.

## Unità alcoliche diverse

Diversi paesi e organizzazioni hanno le proprie linee guida per le quantità di alcol raccomandate e definiscono la “bevanda standard” in modo diverso in ciascun caso. La regola pratica per la bevanda standard è: 10 g di alcol puro (etanolo). Si tratta di un quarto di litro di birra (250 ml con il 5% di alcol sul volume totale), o di un bicchiere di vino (100 ml con il 12%) o di un bicchiere di grappa (20 ml con il 40%).

## Dichiarazione di OMS 2023 e adattamento

Nel numero di Lancet Public Health del 7 gennaio 2023, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha dichiarato che il consumo di alcol, anche in piccole quantità, aumenta i rischi per la salute e il cancro. Inoltre, non esiste una soglia di consumo sicuro di alcol al di sotto della quale non vi sia rischio di cancro.

Il Canada (2023) e la Società Tedesca di Nutrizione (2024) hanno adattato le loro raccomandazioni sul consumo di alcol in linea con la posizione dell'OMS a partire da gennaio 2023, mentre l'Australia aveva già aggiornato le sue linee guida nel 2020. Il Canada raccomanda di evitare completamente l'alcol. Se l'alcol viene comunque consumato, un massimo di due bicchieri standard a settimana è considerato a basso rischio. La Società tedesca di nutrizione (DGE) raccomanda di non bere alcolici o di berne il meno possibile. Il National Health and Medical Research Council (NHMRC) australiano raccomanda di non consumare più di dieci bevande standard alla settimana e non più di quattro in un giorno. Tutti e tre evidenziano il rischio che anche piccole quantità di alcol possono causare e aumentare il rischio.

## Prove scientifiche dal 2016

Già nel 2016, Stockwell e altri hanno pubblicato un meta-studio sugli effetti del consumo di alcol sulla salute. Hanno scoperto che i malati che smettono di bere (“sick quitter”) sono stati abbinati ad astemi sani. In questo modo l'astinenza appariva peggiore di quanto non sia in realtà. Se si escludono gli “sick quitter”, si conferma anche per i bevitori moderati ciò che prima era vero per tutti gli altri bevitori di alcol: più alcol si consuma, più alto è il rischio di malattia.

Nel frattempo, i risultati di Stockwell et al. e delle ricerche successive vengono esaminati criticamente dall'industria dell'alcol e da scienziati ad essa vicini. Questa tattica è nota all'industria del tabacco ed è conosciuta come BAD: “Block - Alter – Deny”. L'industria dell'alcol si trova nella fase di negazione (“deny”), in cui mette in discussione in modo non scientifico i risultati scientifici. Ciò è comprensibile, poiché si tratta di vendite per miliardi di franchi e di un margine di profitto molto ampio. L'alcol, soprattutto la birra e gli sopra alcolici, può essere prodotto a costi molto bassi.

## L'alcol non è un normale bene di consumo

In Svizzera, l'alcol provoca danni sociali e medici. 250.000-300.000 persone soffrono di dipendenza da alcol. Si tratta di circa il 3% della popolazione. Il 10% della popolazione beve il 50% della quantità di alcol e ha un consumo problematico. Circa 100.000 bambini crescono in famiglie in cui almeno un genitore è dipendente all'alcol. Si stima che circa 1.700 bambini nascano con danni causati dall'alcol. Circa 1.600 persone muoiono ogni anno a causa dell'alcol. Ciò si traduce in una perdita economica di 2,8 miliardi di franchi svizzeri.

## **L'alcol causa il cancro**

L'alcol è una delle principali cause di cancro e sette tipi di cancro, tutti lungo il tratto digestivo oltre al cancro al seno nelle donne, sono collegati all'alcol. Dal 1987 e dal 2012, rispettivamente, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (IARC) ha classificato i prodotti di degradazione dell'alcol e l'etanolo nelle bevande alcoliche come cancerogeni per l'uomo (Gruppo 1), insieme a tabacco, amianto e radiazioni gamma. L'OMS ritiene che la metà dei casi di cancro attribuibili all'alcol sia dovuta a un consumo leggero o moderato di alcol.

## **Contatto**

Philipp Hadorn, ex consigliere nazionale e presidente della Croce Blu Svizzera, 079 600 96 70

Marc Peterhans, direttore generale della Croce Blu Svizzera, 031 300 58 60

Martin Bienlein, portavoce della Croce Blu Svizzera, 079 228 96 04