



Alcol: «Meno è meglio»

2 marzo 2026

Ognuno deve poter decidere se consumare o meno sostanze psicoattive come l'alcol, ed è quindi importante disporre di informazioni sulla sostanza, sui suoi effetti, nonché sui suoi eventuali benefici e rischi.

Nel 2018, la CFAL (la Commissione federale per i problemi inerenti all'alcol) aveva pubblicato delle indicazioni per un consumo di alcol a minor rischio per la salute, basati sulle conoscenze disponibili fino a quel momento, che prevedevano al massimo cinque bicchieri standard alla settimana per le donne e dieci per gli uomini. Oggi, queste quantità indicative hanno perso la loro validità. Nuovi dati epidemiologici dimostrano infatti che già il consumo di un bicchiere standard di alcol al giorno aumenta significativamente il rischio di sviluppare alcuni tipi di cancro. I dati dimostrano inoltre che l'idea popolare secondo cui «un bicchiere di vino fa bene al cuore» non è corretta, poiché si basa sui risultati di studi con problemi metodologici. Sulla base di queste nuove conoscenze, la posizione più appropriata nei confronti del consumo di alcol è basata sul principio che «meno è meglio».

Per molte persone in Svizzera, l'alcol rappresenta un prodotto legato al piacere ed è considerato un bene culturale. In determinate situazioni, può avere effetti desiderabili per le persone che ne fanno uso, come inebriare, ridurre inibizioni, facilitare i contatti sociali e facilitare la convivialità oppure rilassare.

Esiste un consumo di alcol privo di rischi?

Per molto tempo, gli studi epidemiologici hanno suggerito che il consumo occasionale di alcol non comportasse alcun rischio per la salute e che potesse addirittura favorire la salute cardiaca. Tuttavia, le cose non stanno così. Oggi la ricerca scientifica è arrivata a una conclusione molto diversa: anche il consumo di alcol finora considerato a basso rischio aumenta in particolare la probabilità di sviluppare un tumore. Questa risulta chiaramente dall'analisi dello stato attuale della ricerca della CFDNT (cfr. [Alcol e salute: stato delle conoscenze, 2026](#)).

L'alcol contribuisce all'insorgenza di oltre 200 malattie (per esempio cirrosi epatica, pancreatite, ipertensione, insufficienza cardiaca, ictus o diabete), in particolare se eccessivo, sia esso occasionale o cronico. Il rischio aumenta con la frequenza e la quantità di alcol consumato. Anche se i rischi di un consumo occasionale e moderato non possono essere valutati, il consumo di un bicchiere standard al giorno aumenta il rischio di cancro, in particolare per i tumori della bocca, della gola, della laringe, dell'esofago, del seno, del fegato e dell'intestino.



Esistono benefici nel bere meno?

Le persone che riducono o eliminano il consumo di alcol riferiscono spesso effetti positivi sulla salute, tra cui una migliore qualità del sonno, una maggiore energia, un aumento della libido, un miglioramento dell'aspetto della pelle e una riduzione del peso grazie al minor apporto calorico. Inoltre, si riscontra una diminuzione della pressione sanguigna, del colesterolo e della glicemia, nonché un rafforzamento del sistema immunitario.

Per preservare la propria salute, è più sicuro non consumare alcol, soprattutto in determinate situazioni di vita, come pubertà, gravidanza o allattamento, oppure in determinate circostanze, ad esempio durante l'assunzione di medicinali (a causa di possibili interazioni), durante la guida di veicoli o nell'ambito di attività professionali o sportive a rischio. Sono ancora poco noti i rischi legati al consumo di quantità minime di alcol in gravidanza, provocati dall'azione tossica diretta dell'etanolo sul feto. La sindrome alcolica fetale è una delle cause più frequenti di disabilità prenatali.

«Meno è meglio»: un'opinione sempre più condivisa

Le abitudini di consumo di alcol stanno cambiando. In Svizzera, sempre più persone riconsiderano il proprio consumo di alcol e lo riducono. Tra il 2001 e il 2024, la vendita media annua di alcol puro è diminuita da 10,6 a 7,6 litri pro capite.

Esistono molti modi per prendersi cura della propria salute e del proprio benessere. Ridurre il consumo di alcol è uno di questi. Spetta a ciascuno prendere una decisione informata sul proprio consumo di alcol. In generale, vale il principio «meno è meglio».

La Commissione federale per le questioni relative alle dipendenze e alla prevenzione delle malattie non trasmissibili (CFDNT) tiene conto degli attuali sviluppi della ricerca sull'alcol. A marzo 2026, la CFDNT pubblica due documenti sull'alcol: 1. Documento di base «Alcol e salute», 2. Informazioni sul consumo individuale di alcol «Meno è meglio»

Nel secondo semestre del 2026 seguirà un rapporto che illustra in modo sistematico il quadro strutturale e giuridico esistente nel settore dell'alcol.

Commissione federale per le questioni relative alle dipendenze e alla prevenzione delle malattie non trasmissibili (CFDNT)

E-mail: office@eksn.admin.ch