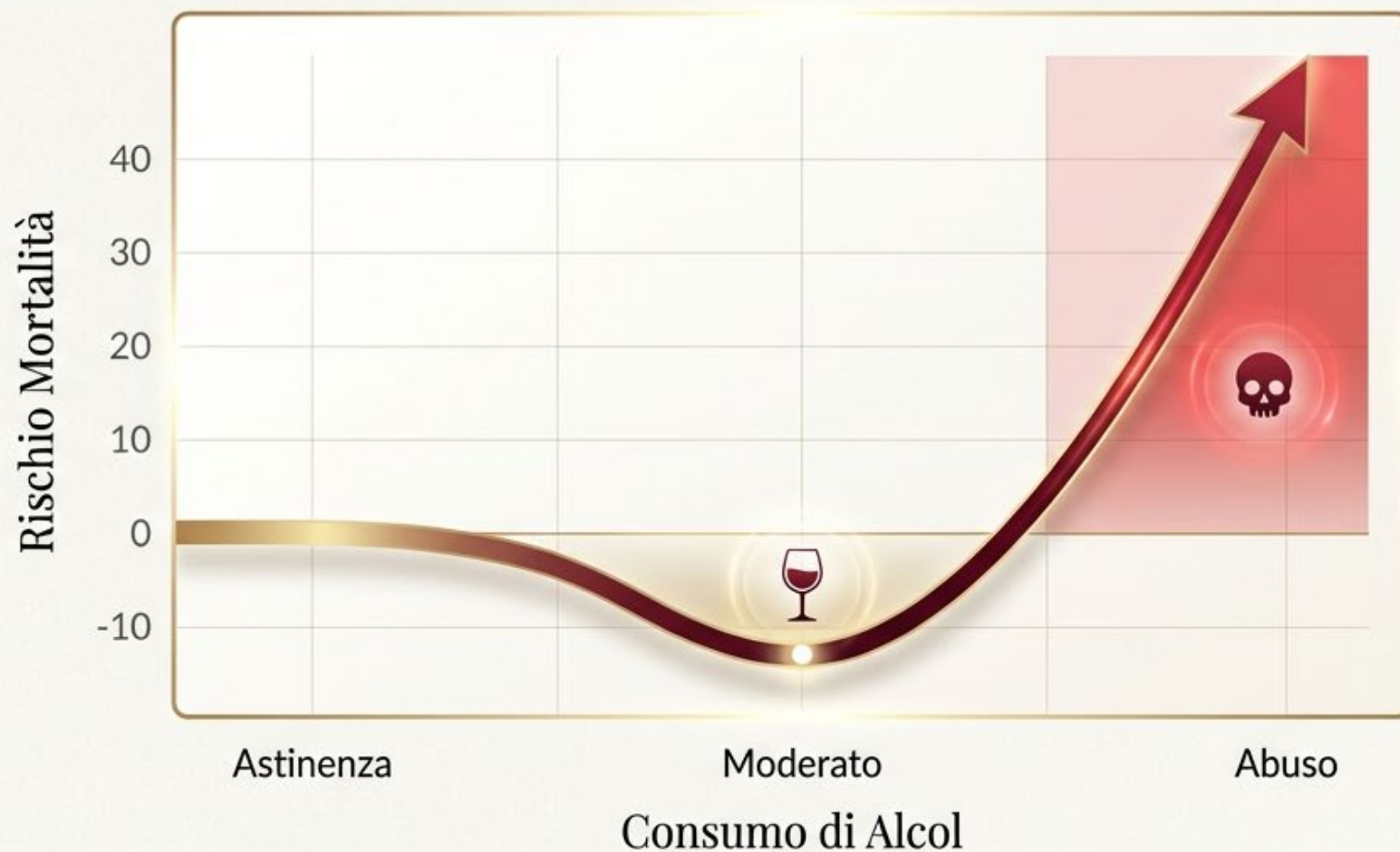


# VINO E SALUTE: TRA EVIDENZE SCIENTIFICHE E PERCEZIONE

*Prof. Giorgio Calabrese*

# Elisir o Veleno? La Verità è nella Curva



**Il Paradosso:** Da un lato 'elisir di lunga vita', dall'altro 'nemico della salute'.

**La Curva J:** La scienza dimostra che un consumo moderato riduce il rischio rispetto all'astinenza totale, ma l'abuso inverte drasticamente il beneficio.

**Fonte:** Global Burden of Disease / Nature Communications.

## REVIEW ARTICLE

Alcohol, health loss, and mortality: can wine really save the good name of moderate alcohol consumption?

# Le Origini: Il Paradosso Francese



**L'Osservazione:** Alla fine degli anni '80, si notò che la popolazione francese, nonostante una dieta ricca di grassi saturi, aveva una bassa incidenza di malattie cardiovascolari.

**La Variabile:** Il consumo regolare e moderato di vino durante i pasti.



**Il Risultato:** Questo studio ha dato il via alla ricerca globale sulle proprietà protettive del vino.

# Anatomia di un Elisir: Cosa c'è nel bicchiere?

- **Non solo Alcol:** Il vino è una soluzione idroalcolica complessa (85% acqua), non semplice etanolo.
- **La Macerazione:** Il segreto del rosso. Il contatto prolungato con bucce e semi estrae i composti bioattivi.
- **I 'Magnifici Tre':**
  - **Polifenoli:** Potenti antiossidanti.
  - **Flavonoidi:** Vasodilatatori naturali.
  - **Tannini:** Struttura e protezione cellulare.



**Buccia**  
(Polifenoli & Resveratrolo)

**Vinaccioli**  
(Tannini)

**Polpa**  
(Acqua & Zuccheri)



Acqua (85-90%)

Alcol Etilico (10-13%)

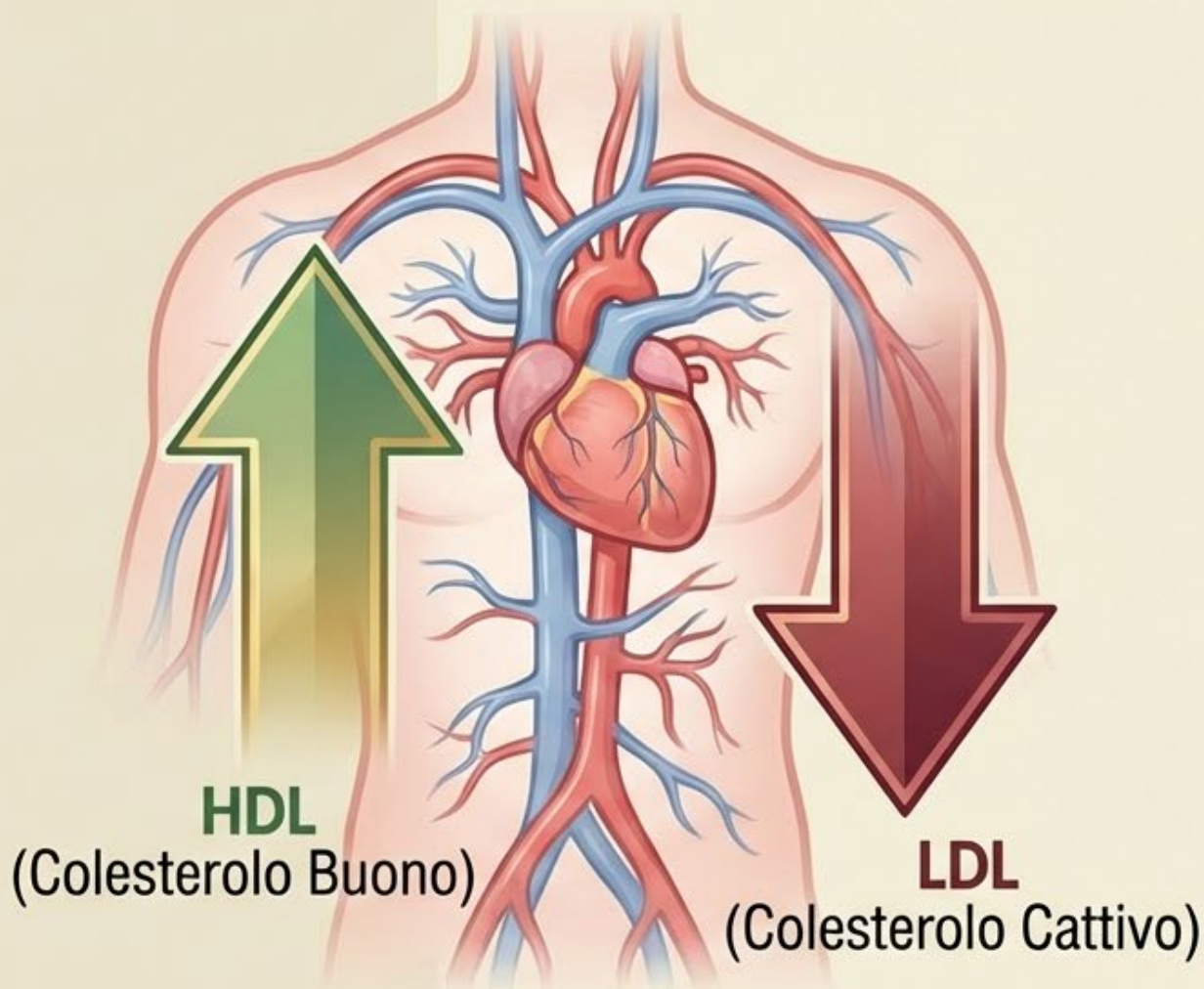
Componenti Bioattivi /  
Polifenoli (<1%)

# Il Protagonista: Resveratrolo



- **Scudo Antiossidante:** Superiore alle Vitamine C ed E nel contrastare i radicali liberi.
- **Azione Antinfiammatoria:** Blocca l'enzima COX-2 e protegge le cellule dallo stress ossidativo.
- **Protezione LDL:** Cattura lo ione rame, impedendo l'ossidazione del colesterolo "cattivo".

# Il Cuore al Sicuro



**Studio PREDIMED:** Circa 50% di riduzione del rischio cardiovascolare con un **consumo** moderato (1 bicchiere/die).

**Studio GISSI-Prevenzione:** Riduzione della mortalità e di nuovi eventi in pazienti post-infarto.

## Il Meccanismo:

- Vasodilatazione e controllo della pressione.
- Effetto fluidificante naturale.

# Oltre il Cuore: Mente e Metabolismo

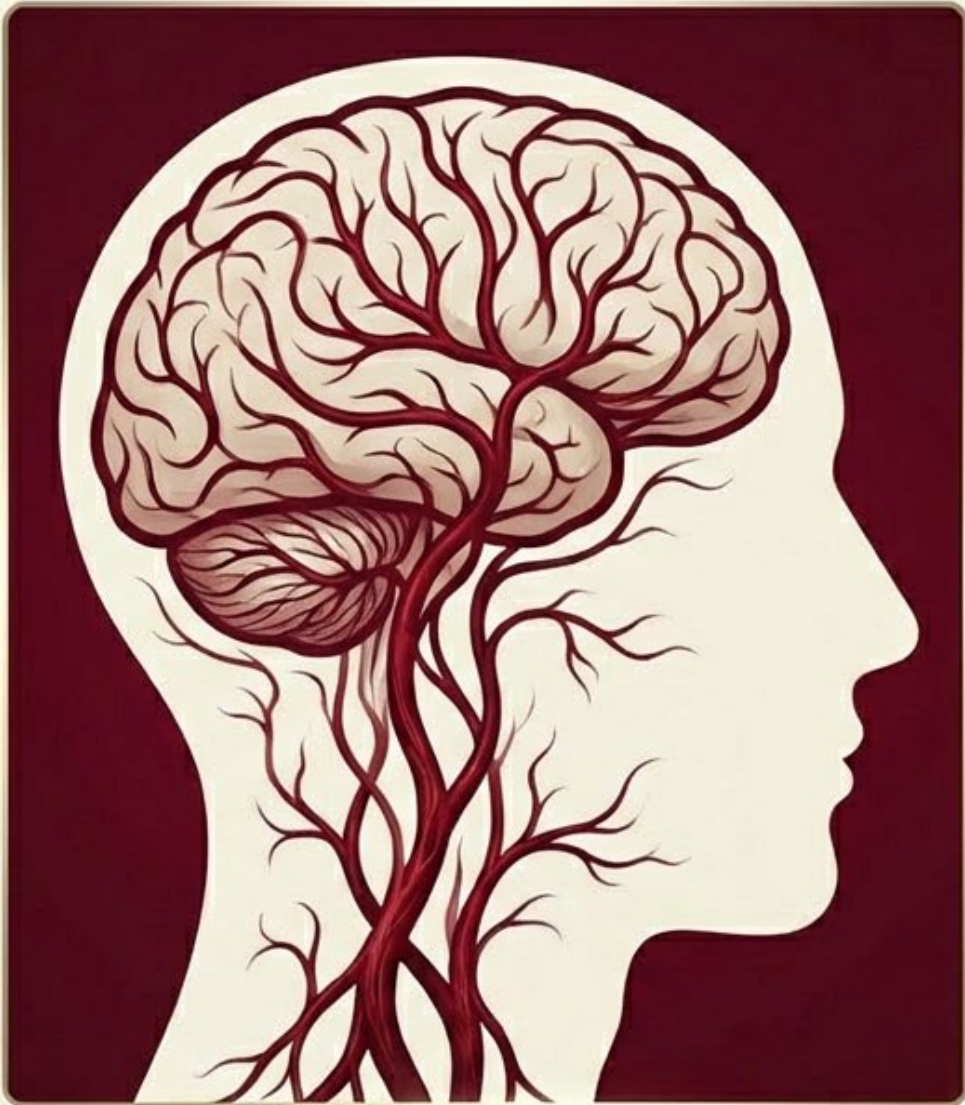
**Neuroprotezione:** Il resveratrolo preserva la densità capillare cerebrale, ritardando il declino cognitivo (Nature Medicine).



**Controllo Glicemico:** Migliora la sensibilità all'insulina, riducendo il rischio di Diabete di Tipo 2.



**Longevità:** Correlazione positiva con l'invecchiamento in salute.



## Longevità e “Healthy Aging”

**Nature Medicine (2025):** Studio su 100.000 adulti. Il consumo moderato è parte integrante di un invecchiamento in salute.

- **Neuro-protezione:** Il resveratrolo preserva la densità dei vasi cerebrali, rallentando il declino cognitivo.
- **Obiettivo:** Una vecchiaia sana, non solo lunga.

# La Verità sulle Calorie

**Mito vs Realtà:** Il vino *non* brucia i grassi. L'alcol fornisce 7 kcal/g ('Calorie Vuote').

## Gestione del Peso:

- 1 bicchiere = 80–120 kcal.
- Attenzione agli zuccheri residui (dolce vs secco).

**Il Consiglio:** Preferire vini bianchi secchi o rossi leggeri se si è in regime ipocalorico.



1 Bicchiere (125ml)



~80-100 kcal

# Definire la 'Moderazione'



**Uomini:** Max 2 bicchieri (300 ml)



**Donne:** Max 1 bicchiere (150 ml)

## Perché la differenza?

Diversa massa corporea, contenuto d'acqua e minore presenza dell'enzima *alcol deidrogenasi* nelle donne.



# Semaforo Rosso: Quando NON bere

- **Gravidanza:** Tolleranza zero per la sicurezza del feto.
- **Patologie:** Malattie epatiche, pancreatiche o assunzione di farmaci.
- **Situazioni:** Minori di 18 anni e prima di mettersi alla guida.
- **Storia Personale:** Casi di dipendenza pregressa.

# Il “Bere Mediterraneo”

**Mai a Digiuno:** Bere *\*durante\** i pasti rallenta l'assorbimento dell'etanolo.

**Sinergia:** L'abbinamento con cibo sano potenzia gli effetti antiossidanti.

**Il Modello:** Il vino non è un drink isolato, ma parte della piramide alimentare.



# Il Fattore Emotivo e Sociale

**Lubrificante Sociale:** Favorisce la convivialità, riducendo lo stress (cortisolo).

**Benessere Mentale:** "Il vino è la più sana ed igienica delle bevande" (Louis Pasteur).

**Avvertenza:** Bere per condividere piacere, mai per affogare dispiaceri.





# Il Vino e le Nuove Generazioni: Oltre Oltre lo Snobismo



Strategie per riconnettere Millennials e Gen Z alla cultura enologica.



# IL VINO PER LA GEN Z: RITO SOCIALE O RISCHIO SANITARIO?

## PRO: CONSUMO CONSAPEVOLE



**Salute:** Polifenoli e resveratrolo (antiossidanti).



**Cultura:** Educazione al gusto e “slow drinking”.



**Socialità:** Convivialità e moderazione a tavola.

## CONTRO: RISCHI E ABUSO



**Salute:** Neurotossicità per il cervello in sviluppo.



**Cultura:** Rischio di “Binge Drinking” e perdita di controllo.

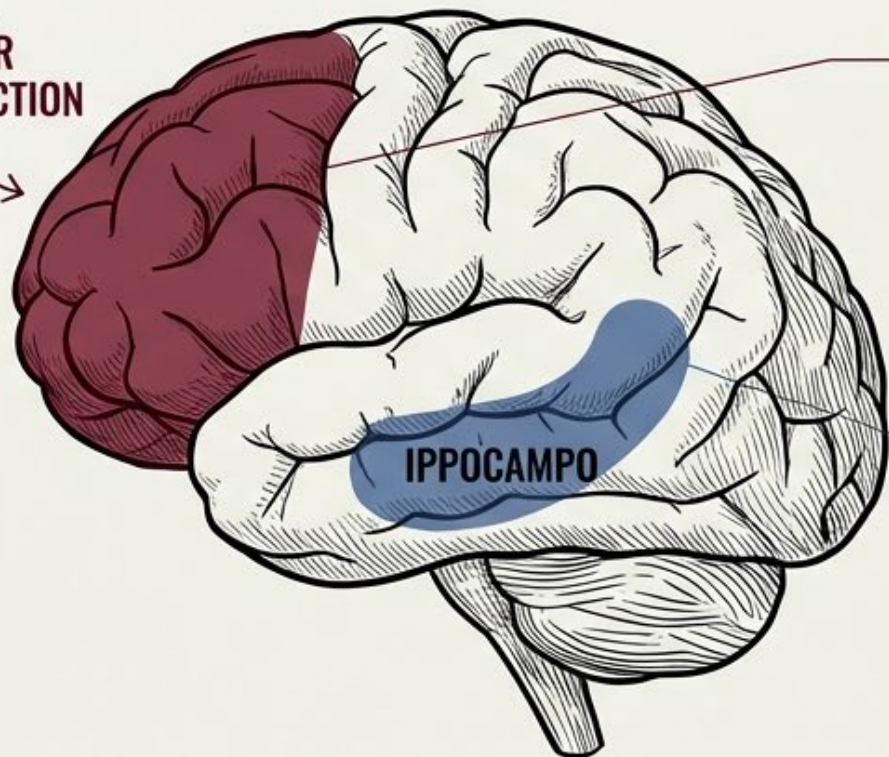


**Peso:** “Calorie vuote” (rischio obesità).

“In Italia il vino è cultura, ma per i giovani il confine tra piacere e abuso è sempre più sottile.”

# PERCHÉ L'ALCOL COLPISCE PIÙ DURO PRIMA DEI 25 ANNI

  
UNDER  
CONSTRUCTION



- **CORTECCIA PREFRONTALE**

Responsabile del giudizio e dell'autocontrollo.  
Maturazione completa solo a 25 anni.  
L'alcol rallenta questo sviluppo.

- **IPPOCAMPO**

Essenziale per la memoria.  
Il “blackout” è un'interruzione della registrazione dei ricordi, non una semplice dimenticanza.

Il cervello giovane non è passivo: l'alcol agisce come un “interferente” strutturale.

# IL LABORATORIO CHIMICO UMANO: UNA QUESTIONE DI SMALTIMENTO



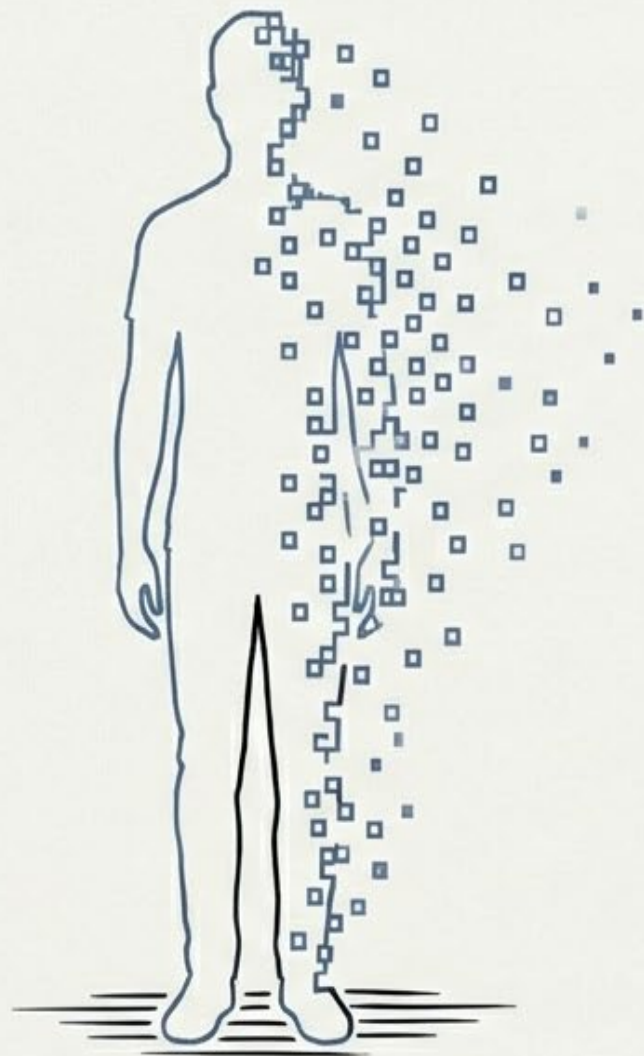
## CARENZA ENZIMATICA

Fino ai 18-21 anni, gli enzimi ADH e ALDH sono inefficienti. L'acetaldeide (tossica e cancerogena) ristagna più a lungo nel sangue rispetto a un adulto.

“

Non è solo ubriachezza, è **avvelenamento** metabolico prolungato.

# OLTRE IL GUSTO: IL VINO COME “LUBRIFICANTE SOCIALE”



## 1. ANSIA DA PRESTAZIONE

Bere per vincere la timidezza e l'insicurezza sociale.

---

## 2. FOCUS SPOSTATO

Dall'esperienza sensoriale (gusto) all'effetto psicotropo (sballo).

---

## 3. IL RISCHIO

La dipendenza statistica aumenta drasticamente quanto prima si inizia a bere.

# DUE APPROCCI OPPOSTI ALLA BOTTIGLIA



## DEGUSTAZIONE (CULTURA)

Lentezza, analisi del colore e del profumo, memoria del territorio.



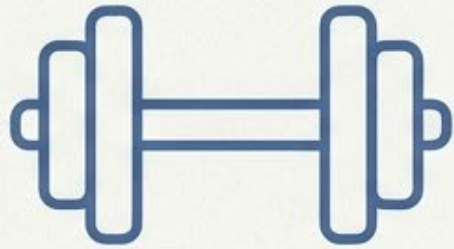
## BINGE DRINKING (ABUSO)

Velocità, annullamento della complessità, tossicità immediata.

---

# VIETARE NON SERVE. INSEGNARE A SCEGLIERE SÌ.

Sposta il focus dal “NO” al “COME”.



## SPORT

L'alcol riduce la sintesi proteica e i riflessi per 24-48 ore.



## ESTETICA

Disidratazione, infiammazioni cutanee e “acne da alcol”.



## ALCOL LITERACY

Insegnare a calcolare i tempi di smaltimento (1 calice = ~1 ora).

# LA SFIDA TECNICA: PRODURRE PER LA “GEN Z”

---



## GESTIONE GRADAZIONE

Maturità fenolica senza eccessi zuccherini. Vini meno opulenti, più “beverini”.

---



## CLEAN LABEL

Meno additivi, meno solfiti, trasparenza totale in etichetta.

---



## DEALCOHOLIZATION

Valutare tecnologie per ridurre l'alcol senza perdere l'identità del vitigno.



# La Sfida Enologica: Clean Label e Low Alcohol

## **Gestione dell'Alcol:**

Lavoro in vigna per maturità senza eccessi zuccherini.  
Obiettivo: vini 'beverini'.

## **Trasparenza Totale:**

Riduzione di solfiti e additivi. L'etichetta è un disciplinare etico.

## **Dealcolazione:**

Un tema di frontiera da esplorare, non da demonizzare.

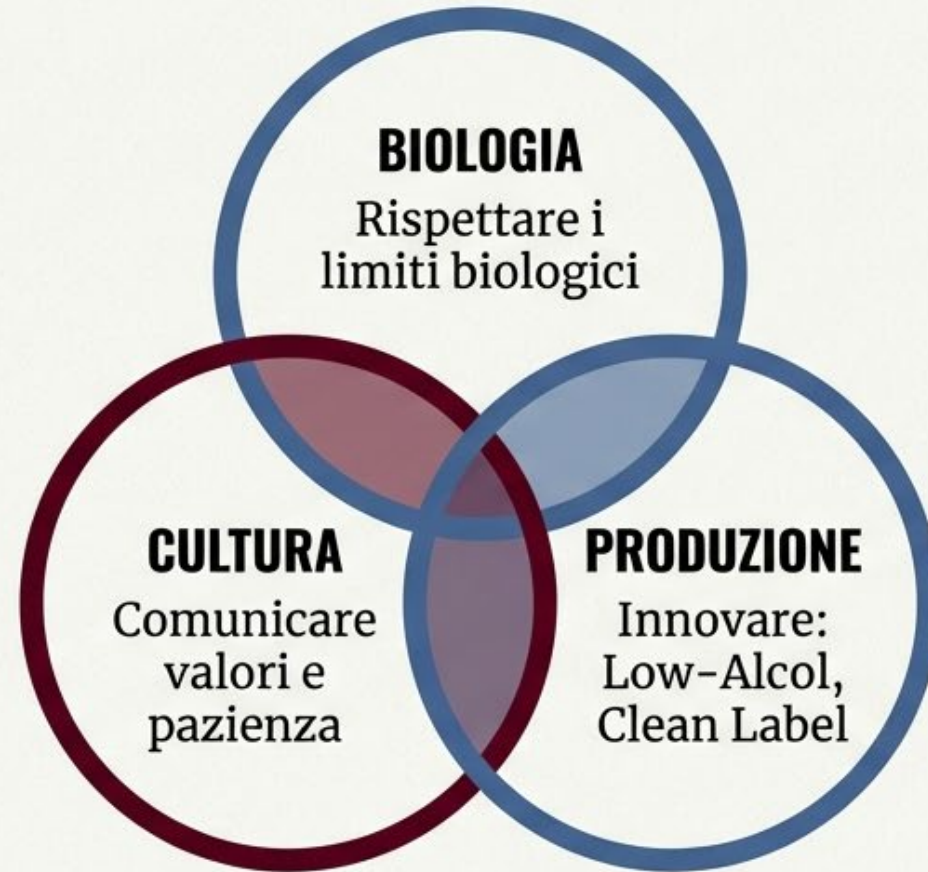
A wine glass filled with red wine, with condensation droplets on the glass, set against a dark background. The glass is centered in the upper half of the image.

# LA MODERAZIONE COME FORMA DI INTELLIGENZA

Il vino gode di una “immunità diplomatica” culturale unica.  
Usiamola per formare consumatori consapevoli, non bevitori seriali.

---

# COSTRUIRE IL PONTE VERSO IL FUTURO



Educare oggi per preservare il mercato (e la salute) di domani.

---

An aerial photograph of a lush green vineyard in Calabria, Italy. A winding dirt road curves through the rows of grapevines. In the background, a town is visible in a valley, and the sky is filled with scattered white clouds under a bright blue sky.

**GRAZIE**

[giorgiocalabrese@gcalabrese.it](mailto:giorgiocalabrese@gcalabrese.it)