

## Un bicchiere al giorno per migliorare la salute

L'assunzione di uno o al massimo due bicchieri di vino o birra al giorno fanno bene alla salute. Lo conferma una ricerca congiunta condotta dai dipartimenti di Scienze degli alimenti e di Scienze e tecnologie chimiche dell'università di Udine e dalla Clinica medica e dal dipartimento di Scienze della vita dell'ateneo di Trieste.

Lo studio dimostra che l'etanolo è in grado di interferire sulla crescita delle placche aterosclerotiche nelle arterie, attraverso la riduzione dei livelli plasmatici della proteina (la metalloproteasi MMP-2) che ne regola la crescita. Che un moderato consumo alcolico facesse in qualche modo bene alla salute era da tempo a tutti noto. «Tuttavia – dicono i ricercatori



Bere con moderazione fa bene

coinvolti nel progetto – le spiegazioni finora date, relative alla capacità antiossidanti delle molecole assunte ingerendo queste bevande con effetti positivi sul colesterolo, non sono del tutto convincenti».

I risultati dell'indagine, che saranno pubblicati sul numero di agosto della rivista di settore "Alcohol" (<http://www.alcoholjournal.org>), sono dupplici. Da una parte descrivono per la prima volta il meccanismo finora sconosciuto di come l'alcol possa prevenire l'aterosclerosi. Dall'altra, permettono

di concepire una possibile strategia terapeutica nella prevenzione di questa malattia sociale. L'evidenza del fenomeno si è verificata su cellule isolate, ma per la prima volta si ha la certezza che il meccanismo è attivo anche nell'uomo ed è assolutamente indipendente dall'attività antiossidante delle bevande alcoliche.

La ricerca ora conclusa, sostenuta dalla Regione Friuli Vg e dal Commissariato di Governo tramite il Fondo Trieste, potrebbe rappresentare l'inizio di un percorso di studi con possibili importanti ricadute sulla salute pubblica.

«Lo studio – sottolineano Stefano Buiatti e Franco Tubaro, rispettivamente dei dipartimenti di Scienze degli alimenti e Scienze e tecnologie chimiche dell'università di Udine – enfatizza l'importanza di un consumo responsabile: gli effetti benefici sono stati riscontrati esclusivamente per un consumo moderato, cioè una dose equivalente a una lattina di birra al giorno, consumo alcolico tipico nella dieta mediterranea. Dallo studio, inoltre, è emerso ancor più chiaramente come aumentando progressivamente le dosi di alcol esso perde la sua efficacia fino ad avere gli effetti opposti, ossia di incremento dell'attività della proteina».