

COMUNICATO STAMPA

DA IRVAS – ISTITUTO PER LA RICERCA SU VINO, ALIMENTAZIONE E SALUTE – IL DECALOGO SUL CONSUMO MODERATO E RESPONSABILE

Vino ai pasti, con moderazione: dieci indicazioni nel solco della dieta mediterranea.

Criteri per distinguere consumo e abuso, categorie da tutelare e limiti da rispettare.

Un riferimento per cittadini, media e professionisti della salute.

Milano, 23 ottobre 2025 – Negli ultimi mesi il tema alcol e salute è tornato centrale nell'agenda globale. Il 25 settembre 2025, in occasione del **Quarto High-Level Meeting dell'ONU su NCD e salute mentale**, la cornice politica internazionale dei Paesi aderenti ha riaffermato la necessità di ridurre l'uso dannoso di alcol come priorità di sanità pubblica, riconoscendo la non nocività di un consumo moderato e responsabile e ribadendo la pericolosità di ogni forma di abuso.

In questo contesto, **IRVAS – Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute** – ribadisce l'importanza di un'informazione rigorosa, della chiara distinzione tra abuso e consumo moderato di vino contestualizzato ai pasti, nel solco della dieta mediterranea, e della promozione della consapevolezza senza alcuna incentivazione al consumo, attraverso le **Linee guida IRVAS per un consumo moderato del vino**, documento in dieci punti con indicazioni chiare e basate su evidenze scientifiche.



«Il vino contiene composti bioattivi ed è tradizionalmente presente nella cultura alimentare mediterranea – spiega il **Prof. Attilio Giacosa, presidente di IRVAS** –. Queste Linee Guida nascono per offrire uno strumento chiaro e pragmatico a cittadini, media e decisori. Il punto non è “bere o non bere”, ma come collocare il vino in un contesto di moderazione e di consumo ai pasti, nel solco della dieta mediterranea. La scienza ricorda che l'alcol comporta rischi e che l'abuso è un serio problema di salute pubblica; per questo insistiamo su misura, contesto e responsabilità, con indicazioni pratiche per la vita di tutti i giorni. In alcune situazioni – gravidanza e allattamento, certe condizioni cliniche o terapie – la scelta corretta è non bere. Il nostro impegno è informare con rigore, non promuovere il consumo; evidenziando che un consumo moderato, nell'arco della vita adulta, può accompagnarsi a uno stile di vita sano».

Di seguito, le **Linee guida IRVAS** per orientare scelte informate.

1. MODERAZIONE COME REGOLA

Il vino può rientrare in uno stile di vita equilibrato se consumato con moderazione. Moderazione significa una o due unità alcoliche al giorno, distribuite ai pasti e senza eccessi.*

2. SEMPRE CON IL CIBO

Il vino va consumato durante i pasti, preferibilmente all'interno di una dieta mediterranea bilanciata, che ne favorisce l'integrazione e riduce i rischi associati all'alcol.

3. DISTINZIONE NECESSARIA

Il vino non va confuso con i superalcolici: per storia, cultura, modalità di consumo, gradazione e ricchezza in composti bioattivi favorevoli alla salute, rappresenta un approccio diverso al rapporto con l'alcol.

4. NO ALL'ALCOL FUORI CONTROLLO

Il consumo smodato o slegato dal pasto è dannoso: l'abuso di vino o di qualunque altra bevanda alcolica comporta gravi rischi per la salute fisica e psichica.

5. GIOVANI E ALCOL: IL DIVIETO È CHIARO

Per i minori il consumo di vino e di qualsiasi bevanda alcolica non è raccomandato: l'organismo in crescita è particolarmente vulnerabile agli effetti nocivi dell'alcol.

6. GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO: È SEMPRE ZERO ALCOL

In gravidanza e durante l'allattamento non deve esserci alcun consumo di vino o altre bevande alcoliche, per prevenire la Sindrome Feto-Alcolica (FAS) e i danni allo sviluppo del bambino.

7. L'ALCOL NON È UGUALE PER TUTTI

Chi ha condizioni di salute specifiche, assume farmaci o ha storia di dipendenza deve astenersi dall'alcol, vino compreso, e rivolgersi al proprio medico.

8. OLTRE GLI SLOGAN

La tutela della salute passa dall'informazione corretta, non dagli slogan. IRVAS promuove un consumo responsabile e consapevole, riconosce il ruolo del vino nella cultura mediterranea e rifiuta ogni forma di abuso.

9. SCIENZA E CULTURA INSIEME

Le evidenze disponibili indicano che, in adulti sani, un consumo moderato di vino, inserito in uno stile di vita mediterraneo, può associarsi a benefici cardiovascolari e a un maggior benessere generale con riduzione del rischio di mortalità. Le valutazioni restano individuali e vanno condivise con il medico.

10. EDUCAZIONE ALLA RESPONSABILITÀ

Non incentivare il consumo, ma educare alla scelta consapevole: distinguere tra moderazione e abuso è la chiave per valorizzare il vino come parte di abitudini comportamentali corrette.

Unità alcolica (UA)*

- 1 UA = ~12 g di alcol → circa 125 ml di vino al 12% vol.
- Esempi utili: 100 ml al 14% ≈ 1,1 UA; 150 ml al 12% ≈ 1,2 UA.
- (Equivalenze frequenti: 330 ml birra 5% ≈ 1 UA; 40 ml distillato 40% ≈ 1 UA.)

Indicazione generale (adulti sani)

- 1–2 UA al giorno, ai pasti.
- Distribuire nella settimana (no “recuperi”/accumuli nel weekend).
- Non è un invito a bere: è un limite massimo, non un obiettivo.

**Cosa evitare (uso dannoso)**

- Binge drinking: assunzione concentrata in poco tempo ($\approx \geq 4$ UA per le donne o ≥ 5 UA per gli uomini in ~2 ore).
- Consumo slegato dal pasto e ripetuti eccessi.

**Mini-FAQ****➤ Perché solo ai pasti?**

Migliore integrazione metabolica e minore rischio di eccessi.

➤ Che cos'è 1 UA?

~125 ml di vino a 12% vol.

➤ Chi deve astenersi?

Minori, donne in gravidanza/allattamento, condizioni cliniche o terapie che lo richiedano (chiedere al medico), storia di dipendenza da alcol o fattori di rischio individuali rilevanti.

➤ Il vino “fa bene”?

Non è un claim: il documento distingue consumo moderato vs abuso; valutazione individuale col medico.

➤ Binge drinking?

Assolutamente da evitare.

IRVAS – Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute

L'Istituto per la Ricerca su Vino, Alimentazione e Salute (IRVAS) è nato per promuovere e facilitare la diffusione della conoscenza e dell'informazione di temi riguardanti la dieta mediterranea e il consumo moderato e consapevole di vino, in rapporto ad una corretta alimentazione, alla salute e al benessere della popolazione, salvaguardando e valorizzando la cultura del territorio. Obiettivi dell'istituto sono la ricerca, l'approfondimento, il confronto e la partecipazione di accademici, istituzioni, operatori del settore e professionisti del mondo sanitario per educare in modo trasparente i consumatori e fare cultura su vino, alimentazione e salute. L'istituto ha forma giuridica di associazione senza scopo di lucro.

Per informazioni: <https://www.irvas.it/>