

**Alberto Ferrari**



**QUANDO ~~SAI~~  
COSA BEVI**

Tutto quello che sull'alcol vorremmo non sapere



**Ni.Ma. Editrice**  
**c/o ANAC via Lombroso 7 - 27100 Pavia**  
**telefono 3519400399**  
**info@nimaeditrice.it**

*L'editore è a disposizione  
degli aventi diritto con i quali  
non è stato possibile comunicare  
per eventuali involontarie omissioni  
o inesattezze nella citazione delle fonti.*

*Parte del ricavato dalla diffusione  
del presente opuscolo  
viene devoluta all'ANAC  
(Associazione Nazionale Amici del Cuore)  
via Lombroso, 7 - 27100 Pavia  
telefono 3519400399*

*Testo: di Alberto Ferrari  
Immagine di copertina: Elisabetta Bramerio  
Progetto grafico e impaginazione: Elisabetta Bramerio  
Redazione: Alberto Ferrari, Gabriella Cavallari*

*2024, Ni.Ma. Editrice, Pavia.*

# **QUANDO SAI COSA BEVI**

Tutto quello che sull'alcol vorremmo non sapere

**Alberto Ferrari\***

PREMESSA

**UNA VITA DA MALATI  
PER MORIRE DA SANI** 4

CAPITOLO 1

**PRELIMINARI D'INDAGINE  
E DEFINIZIONE DI METODO** 7

CAPITOLO 2

**IN DIFESA DEL VINO** 25

CAPITOLO 3

**ATTENZIONE AGLI ECCESSI** 43

CAPITOLO 4

**ALCOL, CUORE E ARTERIE** 61

CAPITOLO 5

**ALCOL TEST ONCOLOGICO** 79

## PREMESSA

### **UNA VITA DA MALATI PER MORIRE DA SANI**

In me convivono due persone. Non so se sono un caso di personalità bipolare o se, più semplicemente, la mia curiosità mi spinge a interrogarmi sulle cose dopo averle osservate da diverse angolature, così da farmi sposare opinioni talora contrastanti. Nel caso del vino e dell'alcol in genere le campane che mi suonano in testa sono due. C'è quella del rintocco solenne, che chiama i fedeli a raccolta a omaggiare i tripudi del loro Dio Bacco. Siamo una bella banda. Parlo al plurale perché mi piace pensarmi un membro di una moltitudine selezionata. Del resto il vino, la birra e gli spiriti sono prelibatezze da convivio. In autunno andiamo in pellegrinaggio nelle Langhe a degustare il Barolo. Se leggiamo che Maigret sta bevendo Chablis mentre è alle prese con un caso che l'ha portato in una cittadina del Midi della Francia, prima o poi entriamo in un'enoteca a comprarne una bottiglia. Leggendo dell'Alligatore di Massimo Carlotto ci siamo appassionati al Calvados, che avevamo già incontrato in Maigret mentre faceva il giro dei bar di Pigalle, un antefatto che, comunque, non era bastato a farci scattare la reazione da riflesso condizionato. C'è voluta l'implosione interna di rabbia e rivolta dell'Alligatore per avere voglia di annegare le nostre frustrazioni in un torbido bicchiere di questo alcolico ricavato dalle mele.

E poi c'è la campana che dà la sveglia ogni mattina al giornalista che scrive di medicina e che sta incontrando, a ogni piè sospinto nella sua attività di documentazione, warning aggiornati sui rischi per la salute che ogni bevanda contenente etanolo provoca. L'etanolo è il principio attivo dell'alcol. È ciò che ne determina la gradazione alco-

lica ed è ciò che più fa male alla salute. È la sostanza ubiquitaria che accomuna la prestigiosa bottiglia di Sassicaia al prosaico cartone di vino del supermercato.

Ebbene, se da un punto di vista della salute cardiovascolare bere con moderazione è tollerabile e in alcuni selezionati casi perfino proattivo, per quanto riguarda l'impatto dell'alcol e dell'etanolo sull'organismo rispetto al rischio di sviluppare la malattia oncologica, i margini di compromesso sono davvero risicati. Chi ha in caro la prevenzione oncologica dovrebbe in buona sostanza astenersi dal farlo. Dal bere. Se proprio non ci riesce, dovrebbe moderarsi entro il consumo della modica quantità riassumibile in due bicchieri di alcol al giorno per l'uomo e di un bicchiere per la donna in ragione della complessione più piccola di quest'ultima. Il corpo della donna, essendo più minuto, contiene meno acqua, pertanto l'alcol ingerito trova un bacino di liquido inferiore in cui stemperare la sua gradazione. Meglio se il consumo moderato non avviene tutti i giorni, ma per esempio solo nel fine settimana, stando però molto attenti a non tracimare negli episodi di binge drinking.

Se anche voi siete curiosi e vi sentite un pochino divisi rispetto al bere alcol perché vi piace e perché vi piace anche la vostra salute, forse questo e-book può esservi d'aiuto per approfondire la conoscenza di cosa è utile sapere e ponderare per farsi un'opinione autonoma. Non vi proponiamo una vita da malati per morire da sani, per citare il cantautore che ha inserito questo detto popolare in una delle sue ballate più riuscite. Il riferimento è al medico (pardon cardiologo) Enzo Jannacci. Ma nemmeno di attaccarvi alla bottiglia come se non ci fosse un domani. Incitandovi piuttosto a emulare gli Ernest Hemingway, i Georges Simenon e i Massimo Carlotto nelle loro scorribande alcoli-

che ma solo stando cheti tra le pagine di uno dei tanti loro bellissimi romanzi. Lasciamo che il lavoro sporco, da peggiori bar di Caracas, lo facciano i nostri benamati personaggi di fantasia.

*\*Alberto Ferrari (ferrari@nimaeditrice.it) è un giornalista professionista che coordina il sito [www.prevenzione-cardiovascolare.it](http://www.prevenzione-cardiovascolare.it) e che collabora da molto tempo con <https://newsletter.prevenzionetumori.it/>. È approdato al giornalismo dopo oltre vent'anni di attività nell'editoria libraria. Nel segmento dell'editoria scolastica ha fondato uno studio editoriale che svolge tuttora lavori in conto terzi. Negli ultimi anni ha conseguito un master in Medicina Narrativa presso l'I-STUD di Milano ed è stato docente di scrittura creativa nell'ambito del progetto Leggere Libera-Mente rivolto ai detenuti del carcere di Milano-Opera.*

# **1 PRELIMINARI D'INDAGINE E DEFINIZIONE DI METODO**

In un foglio di appunti datato alla fine del 2023 scrivevo: “stare due mesi senza alcol, il tempo di scrivere un libro sull’impatto dell’alcol sulla salute”. Il che sottintende l’adozione del metodo di giornalismo partecipativo che per quanto mi riguarda ho scoperto leggendo [Michael Pollan](#), il noto scrittore, saggista e docente di giornalismo (Science and Environmental Journalism) alla UC Berkeley University, California. Da ultimo nel suo libro sul caffè ([Piante che cambiano la mente](#), Adelphi 2019), dopo aver messo a confronto i pro e i contro per questa bevanda, Pollan finisce per tesserne le lodi, non prima di aver sperimentato a sue spese cosa comporta il privarsene completamente, guarda caso per un paio di mesi. Ecco, il giornalismo partecipativo è proprio questo. Fare esperienza sul campo di quello di cui si sta parlando. Nel caso di una sostanza, sperimentarla. Nel caso del caffè, se la bevanda rientra tra le abitudini quotidiane, la sperimentazione diventa sinonimo di privazione. Nei due mesi di astinenza autoindotta, Pollan ha descritto i forti cali dell’attenzione e la mancanza di energia che ha avuto nell’affrontare la routine quotidiana. E ancora, senso di affaticamento, debolezza, sonnolenza, difficoltà di concentrazione sul lavoro. In aggiunta a depressione, ansietà, irritabilità e muscoli tesi. Infine, tremore, nausea e vomito. Questi sono i sintomi che il libro di Pollan racconta in caso di astinenza da caffeina, o anche solo di riduzione sensibile della dose giornaliera.

Leggendo questo libro, scopriamo che il caffè è originario dell’Etiopia e dapprima si diffonde nel mondo arabo. Nel Settecento diventa di moda a Londra e in altre capitali europee, dove viene elevato a be-

vanda degli illuministi secondo i quali, non essendovi altro primato che quello della ragione, le proprietà corroboranti del caffè risultavano perfette per aiutare le persone a essere vigili e distaccate sia dalle passioni religiose sia da quelle romantiche. Caffè e tè contengono entrambi la caffeina, una sostanza di quelle che “cambiano la mente”. La caffeina è in grado di mantenere alta l’attenzione e far lavorare di più le persone, grazie alla migliore concentrazione mentale che favorisce. Il tè nell’Ottocento soppianta l’alcol e contribuisce a fare dei lavoratori inglesi operai e impiegati più efficienti. Il che sarà di grande aiuto nella coeva rivoluzione industriale. Il caffè all’inizio è la bevanda delle élite. Balzac ha più volte ricordato che la sua creatività aveva bisogno di un numero imprecisato di caffè quotidiani per reggere il passo con i propositi titanici di raffigurazione della *comédie humaine* che sia era prefissato.

A corredo della decisione di dare il suo benessere al caffè, Pollan cita la letteratura scientifica in materia, lasciando intendere che la sua posizione benevola è corroborata da quanto ha appreso da alcuni studi scientifici che ha consultato. Per esempio, da uno [studio di revisione](#) degli aggiornamenti clinici sull’associazione tra consumo di caffè e malattie cardiovascolari (CVD), è emerso che il consumo moderato di caffè porta a una diminuzione della mortalità per tutte le cause correlate a malattie cardiovascolari, nonché a una diminuzione dell’ipertensione, del colesterolo, dell’insufficienza cardiaca e della fibrillazione atriale. Inoltre, i ricercatori non hanno trovato alcuna relazione tra il consumo di caffè e il rischio di malattie coronariche. Pertanto la loro conclusione è stata che i risultati più favorevoli per la salute cardiovascolare sono associati al consumo moderato di caffè, sebbene una definizione di tale modica quantità non trovi tutti d’accordo.



Qualcosa del genere Pollan aveva fatto anche nel libro di poco precedente (cfr. [“Come cambiare la tua mente”](#), Adelphi 2019), quello sull’uso dell’LSD e della psilocibina (il principio attivo è lo stesso, la differenza è che l’LSD viene creato in laboratorio mentre la psilocibina è il nome dato alla sostanza psichedelica contenuta in alcuni funghi allucinogeni). Solo che qui la letteratura scientifica è divisa e Pollan ha dovuto schierarsi scegliendo che letteratura promuovere. Sta crescendo il movimento di coloro che dicono un gran bene dell’LSD (fra i quali, nel frattempo, Pollan è diventato una bandiera) per gli effetti che gli allucinogeni, se assunti in modo controllato (setting) e se gli scopi sono medicali (set), hanno dimostrato nel superamento dei traumi da PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) e risultando efficaci nel trattamento di alcune dipendenze, tra le quali quelle indotte proprio dall’alcol.

Dopo aver intervistato, fra America ed Europa, chi a vario titolo si occupa di psichedelici, e dopo aver provato il “trip” in prima persona, la conclusione del noto giornalista scientifico statunitense è stata che i benefici che queste sostanze possono portare alla medicina sono di gran lunga maggiori dei rischi, per cui è ora che i governi, sentiti i pareri delle autorità competenti, diano il via libera alla ricerca.

A oggi, per avviare uno studio clinico che contempli uno psichedelico come farmaco potenziale, bisogna chiedere un permesso speciale alle autorità antidroga competenti. Negli Usa – ricorda Pollan – la psilocibina è stata sperimentata in doppio cieco con un placebo per inibire il desiderio di alcol in una platea di circa 100 alcolisti.

“Doppio cieco” significa che né i pazienti né gli sperimentatori sanno a priori quale sostanza sta per essere somministrata al paziente, se la sostanza attiva (gruppo di trattamento) oppure un placebo (gruppo

di controllo). Abbiamo già accennato al fatto che la psilocibina è un derivato dai funghi allucinogeni, non che al pari delle altre sostanze di questo ceppo psicotropo (MDMA, LSD ecc.) viene considerata una droga da tutte le leggi internazionali. In Italia, rientra nella tabella 1 degli stupefacenti, insieme a oppio e derivati, foglie di coca, anfetamine e cannabis.

### **Le prime mosse sull'lsd**

Lo studio di cui sopra rappresenta un nuovo tassello che conferma quanto degli allucinogeni era noto dagli anni Cinquanta, e cioè che rappresentano un valido presidio contro le più ricorrenti forme di dipendenza, tra le quali l'alcolismo. Pollan rammenta che c'è stato un personaggio che, già negli USA degli anni Cinquanta, pensò di introdurre l'LSD per la cura dell'alcolismo prima che la moda di queste sostanze esplodesse al punto da venire vietata dall'amministrazione del presidente Nixon. Si tratta di Bill Wilson, cofondatore dei gruppi di sostegno degli Alcolisti Anonimi. Tornando allo studio in questione, a sette mesi dall'ultima dose di farmaco, i pazienti trattati con psilocibina rispetto ai pazienti trattati con placebo sono diventati al 48% astinenti, rispetto al 21% di quelli trattati con il placebo. È quanto ribadiscono gli autori di uno studio, apparso nel 2022 sulla rivista «[JAMA Psychiatry](#)». Tutti i partecipanti hanno fatto fino a 12 sessioni di psicoterapia a cadenza settimanale per 3 mesi, e tutti sono stati valutati a intervalli regolari dall'inizio dello studio fino a 7 mesi dopo la prima sessione di trattamento. Inoltre, risultati alla mano, chi è stato trattato con la psilocibina ha ridotto il proprio consumo di alcol giornaliero dell'83% rispetto alle abitudini di base, mentre il gruppo placebo ha ridotto lo stesso consumo di alcolici del 51%.