

Alcol e vino, un rapporto da ripensare

Vincenzo Gerbi, vice presidente Accademia Italiana Vite e Vino.

Secondo le recenti indicazioni dell'OMS nessuna quantità di alcol è sicura per la salute e si sollecita la sensibilizzazione ad abbandonare il consumo di bevande alcoliche da parte delle autorità competenti. In questi giorni ha fatto impressione l'intervento del capo operativo della sanità americana Vivek Murthy, che ha parlato di correlazione diretta fra alcol e almeno sette tipi di cancro fra cui al seno e al colon, sollecitando l'apposizione di etichette sanitarie sulle bottiglie. Da questa linea di pensiero sarebbe quindi esclusa anche la posizione di una parte del mondo medico favorevole a un consumo moderato di alcol, in particolare come vino, bevanda alcolica complessa e ricca di altri componenti di origine vegetale giudicati benefici, tanto da poter richiamare come ancora attuale e credibile l'affermazione di Ippocrate secondo cui "il vino è cosa meravigliosamente appropriata all'uomo, sia in salute che in malattia, purché assunto nella giusta quantità e secondo la costituzione individuale".

Chi si occupa di vino a livello professionale, o per passione, si trova di fronte a una riflessione sulla serietà ed eticità delle proprie azioni e decisioni, perché mai vorrebbe lavorare per arrecare danno alla società, bensì per proseguire una tradizione millenaria, legata profondamente alla cultura delle popolazioni che coltivano la vite e consumano vino. È evidente che esistono esempi di persone longeve e sane che consumano abitualmente vino e di persone in cui l'abuso di alcol è cagione di danni gravi alla salute individuale ed alla società tutta. Molti comportamenti individuali, come le scelte alimentari o lo stile di vita in generale, comportano delle decisioni e l'assunzione di rischi a cui più o meno consapevolmente andiamo incontro.

Allora forse la domanda che ci dobbiamo porre è: perché beviamo il vino? Cosa cerchiamo quando lo consumiamo? Lo beviamo per l'effetto inebriante dell'alcol, o per gusto personale, apprezzando le differenze sottili tra un vino e l'altro, scegliendo con cura e attenzione la denominazione, il vitigno, il territorio da cui proviene?

Se guardiamo con un poco di attenzione alla composizione del vino, ci rendiamo conto che l'83-84% è acqua, circa il 13-14% in volume è alcol, rimane circa un 3%, ma di questo ancora almeno la metà è costituita da prodotti di fermentazione (glicerolo) e acidi organici, interessanti, ma quasi uguali in tutti i vini. Quindi la diversità, anche se chiaramente percepibile alla vista, al profumo e al gusto, è affidata a pochi grammi per litro di componenti derivati direttamente dall'uva. Sono i polifenoli e gli aromi, non l'alcol e l'acqua, che ci permettono di percepire, gustare e descrivere le differenze tra un Nebbiolo e un Aglianico, tra una Barbera e un Montepulciano, tra un Franciacorta e un Prosecco. Chi conosce i vini soffre nel sentire parlare del vino come di una qualunque bevanda alcolica, bevuta distrattamente, scelta per sfruttare il suo contenuto in alcol e ottenerne un effetto euforizzante e disinibente. Il vino è invece l'accompagnamento ideale del cibo in uno stile di vita tipico delle popolazioni mediterranee.

Chi vuole apprezzare la complessa tannicità di un Brunello e paragonarla a quella di un Nebbiolo o di un Sagrantino, non è interessato alla ricchezza alcolica. Neppure chi sceglie come vino da dessert un ottimo Moscato, oppure un passito, decide in base al grado alcolico, ma ricerca i profumi di gelsomino e agrumi, o di fico secco e fungo, andando con il pensiero anche ai paesaggi dove i vini sono stati prodotti. I criteri di scelta di chi consuma vino si sono molto evoluti ed è passato il tempo in cui si andava in bottiglieria a comprare vini sfusi, spillati da rubinetti diversi, distinti in rosso e bianco, da 11, 12 o 13 gradi alcolici. Definitivamente scomparsa anche l'epoca del vino apportatore di calorie (quelle dell'alcol, 7 Kcal/g), necessarie a integrare il fabbisogno calorico di contadini e operai. Anzi nella nostra società ipercalorica si può tranquillamente

affermare che la presenza dell'alcol nel vino è un utile eccipiente, che consente la conservazione e la stabilità di questa complessa bevanda, ma non il più importante componente del vino. Se l'alcol è un pericoloso cancerogeno, qualunque sia la bevanda che lo contiene e indipendentemente dalla dose assunta, allora il bevitore di vino, saggio e moderato, dovrà considerare l'alcol del vino come un possibile danno collaterale, un pericolo da tenere presente, senza però indurlo a rinunciare al piacere sensoriale di questa fantastica e millenaria bevanda. Nel valutare se il pericolo si trasformi in un rischio vero proprio, i consumatori di vino sono anche interessati alle migliaia di articoli scientifici, pubblicati da insigni ricercatori su riviste di alto livello, che ci informano invece sul potenziale beneficio delle sostanze antiossidanti, presenti nel vino in forma reattiva, perché derivate direttamente dall'uva, rese disponibili dal processo di vinificazione e stabilizzate dalla presenza dell'alcol e degli acidi organici, peculiari dell'uva e del vino, assenti invece in altre bevande alcoliche prodotte a partire da distillati (Hrelia *et al.*, 2023). La ricerca in campo enologico, a partire dalla metà degli anni ottanta del secolo scorso, ha posto grande attenzione alla composizione dell'uva, al fine di trasferirne i componenti nobili al vino e favorirne la loro conservazione nel tempo, limitando il ricorso ad additivi e conservanti. In particolare le conoscenze sulle sostanze polifenoliche e sulla loro estraibilità, hanno permesso di migliorare la diversità dei vini e di ottenere migliori risultati nell'affinamento e nella *shelf life* del vino. È dimostrato che la concentrazione degli antociani e dei tannini, e la localizzazione dei tannini tra bucce e semi, variano in maniera sostanziale tra le varietà, con fondamentali conseguenze per la cinetica di estrazione e per la possibilità di stabilizzare adeguatamente il colore. Possiamo affermare che quantità e stabilità dei composti fenolici sono aumentati sensibilmente nei vini della nostra epoca, esaltandone la diversità, ma anche incrementandone il valore biologico e nutrizionale.

I Vini dealcolizzati

Alla luce di queste considerazioni appare evidente l'interesse che il tema dei vini dealcolizzati suscita tra i produttori di vino, che potrebbero proporre prodotti a ridotto, o nullo contenuto alcolico, capaci però di contenere i principi attivi derivati dall'uva. Con la pubblicazione recente, dicembre 2024, del decreto ministeriale che consente di indicare come "vino" i prodotti parzialmente o totalmente dealcolizzati, questa possibilità si fa più concreta, ma non mancano tra gli addetti ai lavori dubbi sulle possibili ricadute per il mondo vitivinicolo.

I vini parzialmente dealcolizzati, e ancor più quelli completamente dealcolizzati (alcol max 0,5% vol) si possono presentare piuttosto squilibrati al gusto, soprattutto i rossi in cui la componente tannica e l'acidità non sono compensate dalla innegabile dolcezza dell'alcol. Per rimediare potrebbero essere dolcificati con mosti o mosti concentrati e rettificati, ma si configurerebbe un profilo produttivo che prescinde dalla vocazionalità dei territori e dalla tipicità indotta dal vitigno, quindi appare razionale il divieto di dealcolizzazione per i vini IGT, DOC e DOCG, per cui il contenimento del grado alcolico deve essere affrontato con tecniche agronomiche o pratiche di cantina compatibili con la normativa vigente e con i disciplinari di produzione.

I vini senza, o con tenore ridotto in alcol, saranno certamente più difficili da conservare rispetto a quelli tradizionali, in cui alcol e acidità giocano un ruolo primario, soprattutto per la stabilità biologica, per cui si dovrà ricorrere a trattamenti fisici più drastici rispetto ai vini tradizionali o a conservanti chimici tra quelli autorizzati per il vino. Saranno utili al proposito gli importanti progressi della moderna enologia nel diminuire fortemente l'uso di conservanti, in particolare di solfiti, grazie al miglioramento delle conoscenze sull'attività dei microrganismi e sulla protezione dalle ossidazioni in fase di confezionamento. Il concetto di naturalità, inteso come prodotto che si conserva autonomamente, senza il ricorso ad additivi, sarà certo meno applicabile ai vini dealcolizzati rispetto a quelli tradizionali.

Vi è poi un altro aspetto critico da evidenziare: tutte le imprese vitivinicole si cimentano con la sostenibilità, perseguita riducendo in *primis* il loro contributo alla carbonizzazione, quindi con il ricorso a misure di contenimento energetico, buone pratiche di economia circolare, riduzione del peso delle bottiglie, risparmio idrico, ecc.. Come ci poniamo da questo punto di vista con la dealcolizzazione, pratica sicuramente energivora qualunque sia la tecnica adottata (membrane, distillazione sotto vuoto, colonna a cono rotante)? Certo diminuirà l'assunzione di alcol e delle calorie ad esso legate, ma non contribuiremo alla sostenibilità complessiva della filiera produttiva. Infine sarebbe poi da affrontare il tema del riutilizzo o dello smaltimento dell'alcol separato, che può determinare altri problemi di gestione e sostenibilità.

Come consumatori ci troveremo ancora una volta di fronte a una scelta in cui solo una adeguata informazione e una buona dose di buon senso ci aiuteranno.

Una cosa appare chiara, se decidiamo di convivere con il pericolo costituito da moderate dosi di alcol, la miglior scelta che possiamo fare è il vino, meglio se di grande qualità, che ci consente di stimolare i sensi in modo unico, dandoci anche qualche apporto di sostanze sicuramente utili. Certo fa molta impressione sentire dai medici del pronto soccorso che sono in aumento i casi di coma etilico in minorenni che il sabato sera sono già ubriachi prima dell'ora di cena e poi continuano fino tarda ora a bere alcolici, difficilmente tradizionali, certo non a denominazione di origine e accompagnati da cibi legati a una cultura gastronomica territoriale. Ma porre un avviso in etichetta sui danni causati dall'alcol servirà a mettere in guardia questi giovani? O forse servirebbe un diverso e superiore impegno nell'educazione alimentare dei giovani e dei loro genitori? I mezzi di comunicazione di massa ne parlano molto, ma il messaggio segue i canoni della estrema semplificazione e punta sull'annullamento del consumo. Forse sarebbe utile un adeguato approfondimento per aumentare la consapevolezza, che è veramente bassa tra i giovani, ma anche tra gli adulti. Così se chiedete a un consumatore quanti grammi di alcol introduce bevendo 100 mL di vino, di birra o di un distillato, non avrete una risposta, oppure vi diranno di cercare nel web. Tanto meno sapranno mettere in relazione quei grammi di alcol con il tasso alcolemico consentito per la guida di autoveicoli: se va bene ricordano il numero limite (0,5), ma nulla sulla sua unità di misura (g/L). Questa è una delle tante dimostrazioni di come l'alleggerimento continuo del contenuto scientifico delle informazioni porti ad una crescente ignoranza, che si accompagna a inconsapevolezza.

Dalla vendemmia 2024 sarà obbligatorio indicare in etichetta le informazioni nutrizionali e gli ingredienti utilizzati in vinificazione. Un ottimo passo per la trasparenza, ma avremo chiaro solo il contributo calorico della bevanda e forse non è l'informazione più importante.

Vorrei ricordare a questo proposito il pensiero di un grande divulgatore scientifico, Piero Angela, che sosteneva che nulla è così difficile da non poter essere spiegato anche a un bambino.

Una corretta informazione, accompagnata da un adeguato livello di conoscenza, renderanno il consumatore più libero di fare scelte consapevoli, nell'interesse suo e della collettività in cui vive.

Riferimenti bibliografici essenziali

Giacosa A., Barale R., Bavaresco L., Gatenby P., Gerbi V., Janssens J., Johnston B., Kas K., La Vecchia C., Mainguet P., Morazzoni P., Negri E., Pelucchi C., Pezzotti M., Rondanelli M. (2013). Cancer prevention in Europe: the Mediterranean diet as a protective choice. *Eu. J. Cancer Prev.*, 22, 1, 90-95.

Giacosa S., Parpinello G.P., Río Segade S., Ricci A., Paissoni M.A., Curioni A., Marangon M., Mattivi F., Arapitsas P., Moio L., Piombino P., Ugliano M., Slaghenaufi D., Gerbi V., Rolle L., Versari A. (2021). Diversity of Italian red wines. *Food Res. Int.*, 143, 110277.

Hrelia S., Di renzo L., Bavaresco I., Bernardi E., Malaguti M., Giacosa A. (2023). Moderate wine consumption and health: a narrative review. *Nutrients*, 15, 175.