

Vino, alcolici e artrite reumatoide

L'alcol, in particolare quello contenuto nel vino, consumato moderatamente, ha effetti positivi sulla comparsa dell'artrite reumatoide.

L'artrite reumatoide (AR) è una malattia debilitante caratterizzata da artrite cronica, che colpisce circa l'1% della popolazione adulta. Si tratta di una malattia autoimmune sulla quale si conosce assai poco. Sono più colpite le donne (rapporto 3:1) e il numero dei casi aumenta con l'età, infatti è colpito il 5% delle donne oltre i 55 anni. Le articolazioni sono la parte dell'organismo più coinvolta e più frequentemente quelle piccole delle dita delle mani, i polsi, i piedi, le ginocchia e le caviglie.

Nonostante le scarse conoscenze sulla malattia, alcuni studi internazionali indicano che il bere moderato può ridurre la sua comparsa. Nel 2012, Daniela Di Giuseppe e altri hanno riportato i risultati di uno studio condotto in Svezia che riguardava 34.000 donne. Questo studio ha mostrato che quelle che consumavano moderatamente bevande alcoliche, rispetto alle astemie, mostravano un rischio significativamente minore di sviluppare la AR. [1]

In effetti, l'azione benefica dell'alcol sugli indici di infiammazione è stata indicata più volte e per i moderati bevitori si evidenzia un ridotto rischio di molte malattie autoimmuni.

Nel 2013, un gruppo di ricercatori cinesi, del Dipartimento di Statistica Sanitaria di Shanghai, ha svolto una meta-analisi, analizzando i dati di 200.000 soggetti, gruppo all'interno del quale si sono individuati 1878 casi di AR. [2]

I risultati sono stati molto interessanti. Per le donne, un consumo di quattro bicchieri alla settimana ha portato ad un rischio di contrarre la AR del 37% inferiore rispetto ad un consumo di meno di un bicchiere alla settimana. Questa meta-analisi conclude che un basso o moderato consumo di alcolici è associato in modo inverso con lo sviluppo della AR.

I ricercatori indicano una curva a forma di "U", che mostra una riduzione del rischio per una dose di alcol fino a 15 grammi al giorno (cioè se si tratta di vino una quantità tra uno e due bicchieri), rispetto ai non bevitori, mentre si ha un incremento del rischio bevendo più di 30 grammi di alcol al giorno (equivalente a più di tre bicchieri di vino).

Mentre gli effetti positivi, nel breve termine, sono risultati maggiori per le donne, per gli effetti a lungo termine, gli autori hanno notato che, indipendentemente dal sesso, un moderato consumo di alcol per un periodo di almeno dieci anni dà origine ad una riduzione del 17% del rischio di insorgenza della AR.

Il prof. David Van Velden, dell'Università di Stellenbosch in Sud Africa, ha sottolineato che è interessante il fatto che l'alcol abbia un effetto positivo sulla AR, in contrasto con il fumo che è invece il fattore negativo più importante.

Questa malattia, ha osservato, ha la stessa associazione ad "U" con il consumo giornaliero di alcool come nel caso della osteoporosi. I fattori genetici giocano comunque un ruolo molto importante per la AR, ed è ancora necessario studiare a fondo le correlazioni con i fattori ambientali per la gestione di questo grave disturbo immunologico. [3]

Il prof. Fulvio Ursini dell'Università di Padova ha messo in evidenza che sta emergendo la comprensione di un'azione dell'alcol nella modulazione della risposta immunitaria, meglio quando assunto con il vino, con delle somiglianze con una lunga serie di sostanze presenti in frutta e verdura.

Questo è il processo di "ormesi" che si mette in azione quando uno stress di entità moderata fa aumentare le difese dell'organismo da uno stress analogo. Sfruttando al meglio l'ormesi, si può senz'altro favorire non soltanto la longevità, ma anche l'invecchiamento sano. Fra le ormetine nutrizionali ci sono spezie, flavonoidi e polifenoli.

Il concetto di "ormesi nutrizionale" che si manifesta su moltissimi organi e apparati, a seguito dell'assunzione di alcol, unito inoltre all'effetto di altre molecole vegetali contenute nel vino, come ad esempio il resveratrolo, sta andando a colmare il divario tra scienza di base e prove epidemiologiche.

Bibliografia

[1] Di Giuseppe D., Alfredsson L., Bottai M., Askling J., Wolk A. (2012) "Long term alcohol intake and risk of rheumatoid arthritis in women: a population based cohort study" *BMJ* 2012;345:e4230 doi: 10.1136/bmj.e4230

[2] Zhichao Jin, Chun Xiang, Qing Cai, Xin Wei, Jia He (2013) "Alcohol consumption as a preventive factor for developing rheumatoid arthritis: a dose-response meta-analysis of prospective studies" *Ann Rheum* 2013. doi: 10.1136/annrheumdis-2013-203323

[3] International Scientific Forum on Alcohol Research (2013) "Critique 126: Moderate alcohol intake may lower the risk of rheumatoid arthritis" - Pubblicato online il 14 Ottobre 2013