

bubble's



DEGUSTAZIONE

Vino e salute: è la moderazione che fa la differenza



di **Paolo Valente** pubblicato il 20 ottobre 2023

Un interessante convegno dall'evocativo titolo "In Vino Veritas" organizzato da ONAV e Ordine dei Medici di Milano ha cercato di fare luce sull'annosa questione tornata recentemente agli onori della cronaca anche a causa delle proposte in discussione alla Commissione Europea.

Molte ricerche hanno concluso come, se assunto in quantità moderata il vino non sia a prescindere dannoso per la salute; al contrario, in alcuni casi si può affermare che può apportare dei benefici.

Alla base di tutto sta la moderazione anche se è impossibile dare valori assoluti di dosi di assunzione di alcol consigliate, perché ogni persona è differente per fattori genetici, socioeconomici e metabolici. Il Ministero della Salute suggerisce, come limite massimo per restare nella categoria del *basso rischio*, 1 unità di alcol al giorno per le donne e 2 per gli uomini. Per unità di alcol si intende 12 gr di alcol puro, pari a 125 ml di vino al 12% o 330 ml di una birra al 4,5% o 40 ml di un superalcolico al 40%.

<https://www.bubblesitalia.com/vino-e-salute-e-la-moderazione-che-fa-la-differenza/#>