



## **Focus sul vino: tra consumo moderato ed abuso, quali implicazioni sull'apparato genito-urinario?**

Massimo Polito

Urologo, Andrologo

Ancona

Il vino come bevanda, il vino sul desco, presente su tutte le tavole imbandite da sempre, è storia dell'uomo, delle sue necessità, gusti, abitudini, espressione anche di aree geografiche o di etnia, spesso oggi assunto ad espressione di stato sociale o raffinatezza. Ma il vino è presente anche in letteratura, nelle odi, nei trattati, nelle rappresentazioni pittoriche o nei canti antichi e moderni. Elemento focale e distintivo nella famosa dieta mediterranea, indicativa appunto di molti paesi, in primis l'Italia. Base di questa era la triade ulivo-vite-grano, via via sugellata dal medio evo con l'espansione del Cristianesimo\*. Il vino infine presente in migliaia di ricette, nella preparazione di biscotti e dolci, finanche utilizzato quale elemento di pagamento, nel salario. Ma pur rappresentando un nobile e fondamentale prodotto della terra il consumo può rappresentare una possibile causa di malanni o di rischi. La discussione va affrontata alla radice, ovvero distinguere quali sono gli elementi e le quantità: per uso si deve distinguere tra saltuario, moderato od abuso. Il vino contiene 85-87% di acqua, il restante 15% è rappresentato da alcool, vitamine, minerali ed antiossidanti; sono circa 200 i polifenoli presenti ed è su questi ultimi che l'attenzione si è spostata per studi circa i probabili rischi-benefici. Le quantità (UA) ° indicate come soglia raccomandata e quindi da non oltrepassare è di un bicchiere die per le donne (125 cc.) e di 2 bicchieri (250 cc.) per gli uomini il che equivarrebbe ad assumere tra i 15 e i 30 gr. di alcool al giorno. Ci sono molti Osservatori Istituzionali sul benessere alimentare che via via aggiornano i dati, anche l'Italia ha un organismo deputato (Comitato Nazionale per la sicurezza alimentare del Ministero della Salute). Si deve anche tenere conto di 2 importanti considerazioni ovvero che l'impatto del vino (etanolo, Alcool) può essere variabile da persona a persona e che il consumo, in termini di sicurezza per la salute, vada fatto durante i pasti. Ma quali sono i distretti target che maggiormente



sarebbero danneggiati? All'alcool viene sempre associato un rischio oncogeno ma solo per forti dosi, forti bevitori, ovvero maggior quantità di 3 Unità alcoliche al giorno e per lunghi periodi. Il consumo lieve, moderato avrebbe invece azione preventiva e salutare nei confronti del rischio cardiovascolare, dell'aterogenesi, addirittura del rischio trombotico. Questa peculiarità è solo del vino e non dei superalcolici, ovvia anche la durata di assunzione negli anni. Una lieve-moderata quantità giornaliera di vino si traduce in maggior palatabilità dei cibi, contribuisce alla socialità ed al piacere della tavola, non genera per cuore, vasi e cervello rischi di malattia. Questa trattazione è quindi lontana da situazioni ben note quali le dipendenze, (etilismo) e i suoi connotati molto diffusi e temibili quali l'epatite alcolica, la cirrosi ed il cancro epatico o le disvitaminosi, la magrezza patologica, le malattie da disturbi dell'assorbimento cronico e la disidratazione che sono peculiari dell'etilista cronico. Sul versante urinario i danni, riconducibili a meccanismo diretto o per via riflessa sono molteplici; si parla sempre di grandi consumi, ovvero più di 3 unità alcoliche al giorno assunte per più di un anno temporale, considerando la variabilità individuale che è difforme. Il forte bevitore ha maggior rischio di sviluppare ipertensione arteriosa con danno renale secondario. L'abuso di vino ha azione diuretica e pone la basi per la disidratazione con meccanismo paradossale, ovvero il paziente urina molto ma non integra acqua, il soggetto ha sempre urine iperstenuriche, ovvero molto concentrate, si alterano i meccanismi di regolazione dei fluidi corporei e degli elettroliti. Sono altresì note le relazioni esistenti tra consumo eccessivo di vino ed iperuricemia, premessa per quella patologia frequente e nota che sono la calcolosi renale e la gotta: il vino fa aumentare la presenza di basi puriniche che sono biochimicamente la tappa precedente la loro scissione in acido urico, i reni lo eliminano in difetto e dall'accumulo si hanno le premesse per l'artrite gottosa e la calcolosi uratica. Per quanto attiene la vescica, il vino è un acidificante urinario, può essere responsabile di sintomi infiammatori in quanto altera la qualità delle urine; è evidente che in presenza di disturbi minzionali già preesistenti si assiste spesso che pazienti con vescica instabile (per malattia prostatica inveterata o patologie neurologiche pregresse o infezioni croniche) peggiorino; si deve altresì segnalare che taluni pazienti sono intolleranti ai solfiti, sostanze di per sé non tossiche ma presenti talvolta nel vino bianco o nelle bevande gassate, che generano irritazioni a livello della mucosa vescicale. Infine, l'alcool è riconosciuto anche un fattore di rischio per la fertilità maschile, i forti bevitori hanno un incremento dei dosaggi ematici degli ormoni FSH ed LH, aumento dell'Estradiolo e diminuzione del Testosterone totale, ridotto volume seminale, riduzione della conta



nemaspermica, spermatozoi con morfologia e motilità ridotta (1). Per la sessualità valgono gli stessi principi finora esposti: un uso saltuario o comunque moderato di vino ha beneficio nelle relazioni, toglie ansia, rilassa, migliora il desiderio, attiva grazie all'azione vasodilatatrice l'erezione, si attiva la biodisponibilità dell'ossido nitrico grazie all'acido caffeico ed i fenoli. La relazione tra vino e salute genito-urinaria maschile è complessa e dose-dipendente. Mentre un consumo moderato e regolare di vino rosso, all'interno di un'alimentazione equilibrata (come la dieta mediterranea), potrebbe apportare benefici in termini di protezione vascolare, riduzione dello stress ossidativo e forse miglioramento della funzione sessuale, un consumo eccessivo o cronico ha effetti ben documentati dannosi sulla funzionalità renale, ormonale e riproduttiva. Pertanto, ogni potenziale beneficio va sempre valutato nel contesto dello stile di vita complessivo, e non può mai essere inteso come “effetto terapeutico” del vino in sé. In conclusione, si può citare al riguardo circa uso ed abuso quel che scrisse Leonardo il quale anche con secoli in anticipo ebbe perfetta visione del problema: E 'l vin sia temperato, poco e spesso. Non fuor di pasto, né a stomaco voto. (2,3,4,5,6)

## Bibliografia

° Unità alcolica: 12 grammi di Etanolo (Fonte Istituto Superiore di Sanità)

- 1 Infertilità Umana – Principi e Pratica G.B. La Sala et Al. EDRA LSWR 2014 Milano
- 2 L. Da Vinci WFC Agosto 2023
- 3 Chiva-Blanch G., et al. (2009). Red wine polyphenols reduce oxidative stress in patients with diabetes and nephropathy. Clin Nutr, 28(2):188–193. PMID: 19481229
- 4 López-Novoa JM, et al. (2004). Wine consumption prevents kidney oxidative stress induced by rhabdomyolysis in rats. Life Sci, 75(22):2693–2708. PMID: 15238628



- 5 Vázquez-Carretero MD, et al. (2002). Moderate red wine consumption protects against oxidative stress-induced kidney lipids alterations. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 67(6):297–303. PMID: 11502232
- 6 Nicolosi A., et al. (2013). Effects of myricetin on human sperm: experimental evidence for improving sperm function. Andrologia, 45(6):386–392. PMID: 23280600
- 7 Kalman D., et al. (2007). Effects of alcohol consumption on male reproductive health: a review. J Mens Health Gend, 4(4):395–403. PMID: 17538641National Kidney Foundation (2022). Alcohol and Kidney Disease. [www.kidney.org](http://www.kidney.org)

\*Il vino: forza rigenerante o spinta verso l'ebrietà? Dalena P. Siena 2018 F.Filotico