



**SI È CONCLUSO A ROMA  
IL CONGRESSO “LIFESTYLE, DIET, WINE & HEALTH” 2025  
AL CENTRO, IL NUOVO STUDIO EUROPEO CHE CONFRONTA I BENEFICI DEL  
CONSUMO MODERATO DI VINO CON QUELLI DI UNO STILE DI VITA SENZA ALCOL,  
ALL’INTERNO DELLA DIETA MEDITERRANEA**

**Roma, 31 marzo 2025** – Si è concluso a Roma il **Congresso Internazionale Lifestyle, Diet, Wine & Health**, promosso da **Wine Information Council (WiC)**, **IRVAS (Istituto per la Ricerca sul Vino e la Salute)** e **Wine in Moderation (WiM)**, che ha riunito per due giorni ricercatori ed esperti internazionali per discutere il ruolo degli stili di vita salutari, della dieta mediterranea e del consumo moderato di vino nella promozione della salute pubblica.

Tra i principali protagonisti di questa seconda edizione, il **Prof. Miguel A. Martínez-González, Professore di Salute Pubblica all’Università di Navarra**, figura di riferimento mondiale nella ricerca epidemiologica. Il professore ha annunciato il lancio dello **studio europeo UNATI (University of Navarra Alumni Trialist Initiative)**, finanziato dallo **European Research Council (ERC)**: trial che per la prima volta confronterà gli effetti dell’astensione totale e del consumo moderato di vino all’interno di un modello alimentare basato sulla dieta mediterranea attraverso uno studio di intervento randomizzato e controllato.

**Lo studio, attualmente in fase di avvio, coinvolgerà oltre 10.000 adulti di età compresa tra i 50 e i 75 anni e fornirà risposte scientificamente fondate su un tema chiave per la salute pubblica.** L’obiettivo: fornire risposte chiare e scientificamente fondate a una delle domande più dibattute in ambito di salute pubblica.

*«Si tratta del primo trial al mondo progettato per valutare scientificamente se l’eliminazione totale dell’alcol sia davvero più salutare rispetto a un consumo moderato di vino, quando inserito in uno stile alimentare mediterraneo – ha spiegato Martínez-González –. Un regime alimentare che, integrato con stili di vita sani e attività fisica, ha dimostrato di ridurre significativamente il rischio di infarto, ictus, diabete e mortalità generale».*

Anche il **Prof. Luc Djoussé, Professore Associato di Medicina presso la Harvard Medical School e Associato di Nutrizione presso la Harvard T.H. Chan School of Public Health**, ha contribuito significativamente ai lavori del congresso. Nel suo intervento, ha sottolineato come le malattie cardiovascolari rimangano una delle principali cause di morte e disabilità nei paesi sviluppati, nonostante i progressi nella ricerca biomedica. Ha evidenziato l’importanza di identificare strategie preventive efficaci e convenienti, sottolineando che fattori dello stile di vita modificabili, come una dieta sana, attività fisica regolare, sonno adeguato e consumo moderato di alcol (in assenza di controindicazioni) possono influenzare positivamente il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e i loro fattori di rischio associati, come il diabete di tipo 2, la dislipidemia e l’ipertensione.



La **Prof.ssa Iris Shai, dell'Università Ben-Gurion del Negev**, ha portato un ulteriore contributo scientifico illustrando i risultati di studi clinici randomizzati condotti in Israele e altrove. Le sue ricerche dimostrano che modelli dietetici flessibili e ben strutturati – come la dieta mediterranea e quella “green-MED” (che prevede un maggiore apporto di polifenoli da verdure a foglia scura come Mankai e tè verde, un aumento del consumo di noci e un'assunzione minima di carne rossa) – possono favorire la perdita di peso, il miglioramento della salute cardiometabolica e la riduzione del grasso **epatico (steatosi)**. Particolare attenzione è stata dedicata all'effetto dei polifenoli, tra cui quelli presenti nel vino rosso, come fattori bioattivi che possono modulare positivamente i meccanismi metabolici.

Il Congresso ha confermato che **la salute non dipende da un singolo alimento o nutriente, ma deriva dall'insieme di scelte alimentari consapevoli, stili di vita attivi e fattori culturali**. Gli esperti hanno evidenziato come sia fondamentale adottare un approccio integrato e fondato su solide evidenze scientifiche, capace di sostenere una longevità sana, attiva e personalizzata. **Con il lancio dello studio UNATI, si apre ora una nuova fase nella ricerca europea**, destinata a influenzare le linee guida alimentari e a rafforzare il ruolo della dieta mediterranea come strumenti centrali di promozione della salute pubblica.

*«Questo congresso ha rappresentato un momento fondamentale per il dialogo tra scienza, cultura e salute pubblica – ha dichiarato il **Prof. Attilio Giacosa, Presidente di IRVAS** – . Siamo soddisfatti di aver contribuito a creare uno spazio di confronto rigoroso, in cui il vino è stato analizzato nel suo contesto naturale: quello della dieta mediterranea e di stili di vita equilibrati. La qualità degli interventi e la solidità delle evidenze presentate confermano la necessità di continuare a investire nella ricerca nutrizionale, superando narrazioni polarizzate e non evidence-based in favore di una valutazione scientifica, integrata e personalizzata».*

Per maggiori informazioni:  
**Ufficio Stampa GOLIN Italy**  
Francesca Riccitiello  
+39 347 5358998  
friccitiello@golinitaly.com