

**ALCOL e ANZIANI: sono 2 milioni e 450mila gli ultra65enni a rischio, il 26,9% dei maschi e il 6,3% delle femmine, gli anziani che eccedono su base quotidiana. I comportamenti a rischio più praticati dagli anziani sono il consumo fuori pasto praticato dal 30,0% dei maschi e dal 10,3% delle femmine, seguito dal consumo abituale eccedentario praticato dal 26,9% dei maschi e dal 6,3% delle femmine. Il 5,5% dei maschi e l'1,4% delle femmine ultrasessantacinquenni ha praticato il *binge drinking*. Sono in continuo aumento i consumi fuori pasto negli ultimi 10 anni (+22% nei maschi rispetto al 2014 e +80,7% nelle femmine), che allontana anche gli over 65 dal tradizionale modello di consumo mediterraneo. La bevanda più consumata e di riferimento per il rischio alcol in questa fascia di età rimane, come negli anni scorsi, il vino, sia per i maschi che per le femmine. Nel corso dell'ultimo decennio si registra, sia per i maschi che per le femmine, un aumento significativo nel consumo di tutti i tipi di bevande alcoliche, a eccezione del vino per i maschi che rimane stabile.**

**Gli anziani rappresentano uno degli obiettivi più negletti della prevenzione andando a rappresentare anche la quota più consistente di consumatori dannosi (il 2,34% dei maschi e l'1,19% delle femmine dai 65 anni in su) non intercettati dalle strutture e dai professionisti del SSN pur essendo le persone con la massima probabilità clinica di contatto con il medico. È urgente intervenire con informazione, comunicazione e sensibilizzazione personalizzata su milioni di anziani, e sulla formazione professionale di medici e operatori sanitari.**

Roma, 16 aprile 2026

Gli anziani sono uno dei target più sensibili della popolazione all'esposizione all'alcol, insieme alle donne e ai giovani con i quali condividono una scarsa capacità di metabolizzazione dell'alcol che diminuisce progressivamente con l'età parallelamente all'insorgenza di condizioni incompatibili con l'uso di bevande alcoliche rappresentate prevalentemente dal vino in questa fascia d'età. Per queste ragioni, **le linee guida del Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA) consigliano ai soggetti di età superiore ai 65 anni di non consumare bevande alcoliche o non superare il massimo di 12 g di alcol al giorno, concordandolo sempre con il medico curante, per non incorrere in evitabili problemi per la salute;** tale consumo equivale a 1 Unità Alcolica (circa 330 mL di birra, 125 mL di vino o 40 mL di un superalcolico) indipendentemente dal genere.

**In Italia nel 2024 l'81,2% dei maschi e il 50,1% delle femmine di 65 o più anni hanno consumato almeno una bevanda alcolica** e, per le femmine, si registra un

incremento del 14,9% rispetto al 2014. **La bevanda più consumata in questa fascia di età** resta, come negli anni scorsi, **il vino**, sia per i maschi che per le femmine (M: 74,8%; F: 43,2%) seguito dalla birra (M: 56,1%; F: 25,0%). Nel corso dell'ultimo decennio si registra, sia per i maschi che per le femmine, un aumento significativo nel consumo di tutti i tipi di bevande alcoliche (dato 2024 rispetto al dato 2014), a eccezione del vino per i maschi che rimane stabile. **I comportamenti a rischio più praticati sono il consumo fuori pasto** praticato dal 30,0% dei maschi e dal 10,3% delle femmine, **seguito dal consumo abituale eccedentario** praticato dal 26,9% dei maschi e dal 6,3% delle femmine. Il 5,5% dei maschi e l'1,4% delle femmine ultrasessantacinquenni ha praticato il *binge drinking*. (Figura 1). Per quanto riguarda l'andamento negli ultimi 10 anni si osserva, fra i maschi, un calo del 27,7% nei consumatori abituali eccedentari e un aumento del 22,0% nei consumatori fuori pasto (rispetto al 2014) mentre, per le femmine, c'è stato un aumento sia nelle consumatrici fuori pasto (+80,7%), sia nelle *binge drinker*. In totale gli over 65 che nel 2024 hanno tenuto un comportamento a rischio per la loro salute sulla base dei criteri ISS sono stati il 29,3%, dei maschi e il 7,5% delle femmine pari a quasi 2.450.000 persone.

#### **Perché gli anziani dovrebbero non consumare o ridurre il consumo di alcol?**

- Con l'avanzare dell'età, il consumo di alcol può peggiorare i problemi di salute esistenti e avere interazioni pericolose con gran parte dei farmaci usati in età geriatrica per i quali è prescritta l'astensione completa quasi mai consigliata dal medico
- La riduzione dell'attività dell'alcol-deidrogenasi determina più elevate concentrazioni di alcol nel sangue per un periodo più lungo rispetto ad altre fasce di popolazione a causa della diminuzione dell'acqua corporea totale, della minore efficienza del fegato, dell'assunzione di farmaci e della presenza di patologie croniche.
- Negli anziani bere anche una piccola quantità di alcol può portare a situazioni pericolose o addirittura mortali perché può compromettere la capacità cognitiva (specie se già in declino), il giudizio, la coordinazione e i tempi di reazione aumentando il rischio di problemi di equilibrio e di cadute, con rischio di fratture ossee o altre lesioni, e di incidenti stradali, sia alla guida che da pedoni.

**65-74 anni** (giovani anziani) A fronte di una sostanziale stabilità del consumo di vino (75,5% maschi; 45,0% femmine), negli ultimi dieci anni si osserva un marcato aumento del consumo di birra (+28,0% maschi; +64,9% femmine) e di aperitivi (+43,7% maschi; +96,7% femmine).

I principali comportamenti a rischio sono il **consumo abituale eccedentario** (26,3% maschi) e il **consumo fuori pasto** (34,5%), quest'ultimo in crescita nel lungo periodo.

**75-84 anni** (anziani) Anche in questa fascia il vino rimane stabile, mentre aumentano nel decennio i consumi delle altre bevande: birra (+53,9% maschi; +99,1% femmine) e aperitivi (+36,4% maschi; +147,4% femmine).

Il comportamento a rischio più frequente è il **consumo abituale eccedentario** (27,6% dei maschi), seguito dal **consumo fuori pasto** (26,3%). **≥85 anni (grandi anziani)** Tra i grandi anziani il consumo di vino rimane stabile (70,1% maschi; 39,0% femmine), mentre crescono nettamente le altre bevande: birra (+112,7% nei maschi) e aperitivi (+132,3% maschi; +276,9% femmine) rispetto al 2014.

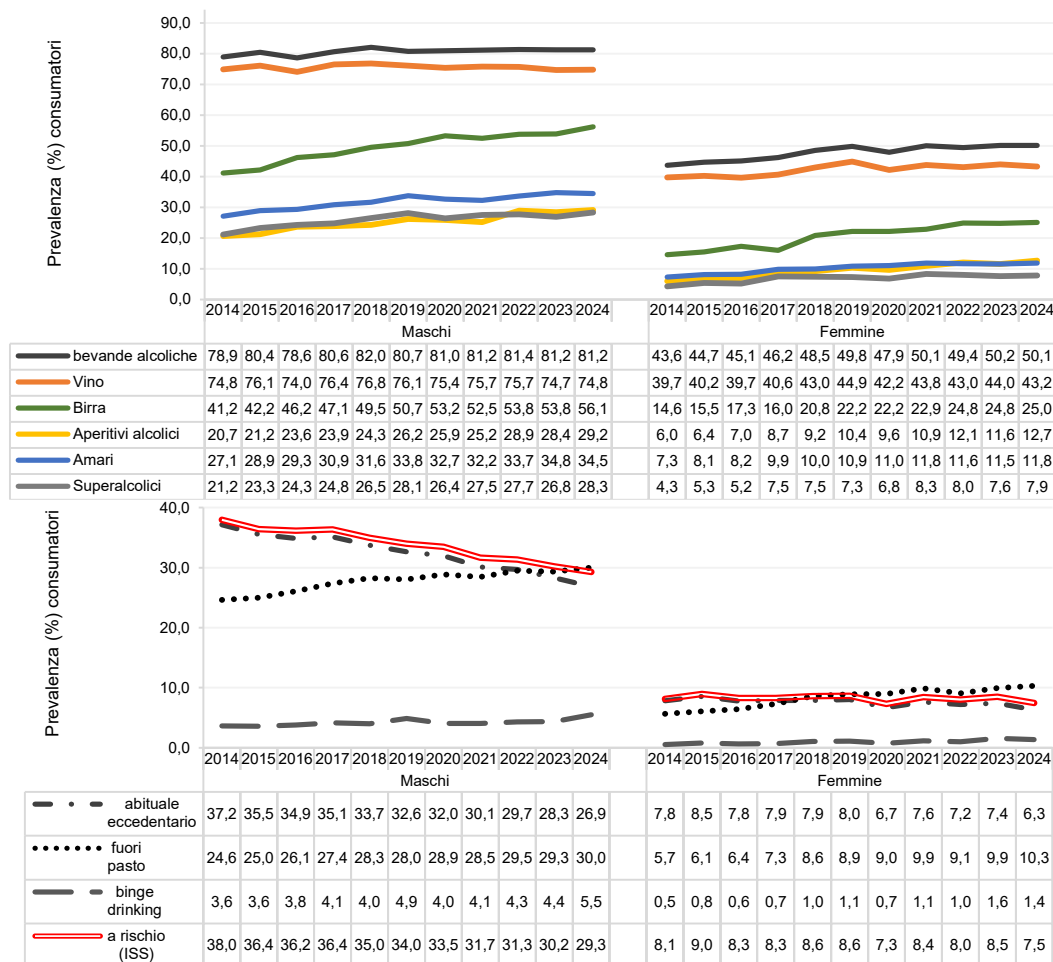


Figura1. Prevalenze % di consumatori di bevande alcoliche e di comportamenti a rischio per sesso (età ≥65) 2014-2024. Fonte: Elaborazioni SISMA ONA-ISS su dati dell'indagine ISTAT Multiscopo sulle famiglie

**Gli anziani rientrano tra i gruppi vulnerabili individuati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità** e sono incluse tra le popolazioni prioritarie anche nella Joint Action europea SAFE "Smoke- and Aerosol-Free Environments, tobacco reduction, and alcohol harm prevention", che dedica un intero capitolo di attività (WP6) alla prevenzione dei rischi alcol-correlati, sottolineando l'importanza dell'identificazione precoce del consumo a rischio e degli interventi brevi. Proteggere i gruppi più vulnerabili dalle conseguenze negative dell'alcol rappresenta, in ogni fase della vita, un investimento in salute e sicurezza per tutti. Il consumo rischioso e dannoso di alcol è diffuso anche tra gli anziani, tra i quali la cultura del bere è stata influenzata da disinformazione e fake news sui presunti effetti protettivi o addirittura preventivi del bere moderato. L'OMS e le principali organizzazioni scientifiche internazionali hanno chiarito che **non esistono bevande alcoliche "salutari" né livelli di consumo sicuri per la salute: l'alcol è una sostanza tossica, cancerogena e psicoattiva che non può essere prescritta o raccomandata da linee guida scientificamente fondate.** Il modello mediterraneo tradizionale, tipico delle generazioni precedenti di anziani - caratterizzato da consumi moderati e quotidiani, prevalentemente di vino e ai pasti - non è più rappresentativo per milioni di anziani e, in ogni caso, non è esente da criticità, poiché **anche consumi moderati possono facilmente raggiungere livelli di rischio, soprattutto se fuori pasto.** Abitudini di consumo non coerenti con le indicazioni di tutela della salute pubblica richiedono pertanto un'attenta valutazione da parte del medico curante. Le linee guida per una sana alimentazione mirano a garantire scelte informate e a orientare verso modelli di consumo adeguati all'età, che negli anziani raccomandano di non superare una unità alcolica al giorno, compatibilmente con un minor livello di rischio e con l'obiettivo di promuovere una prevenzione personalizzata e consapevole.