

Quanto fa male l'alcol alla pelle?

E soprattutto, possiamo contrastarne gli effetti nocivi?

Di [Vanessa Perilli](#) | PUBBLICATO: 31/05/2025



Courtesy of Missoni

Sempre più persone stanno mettendo in discussione il modo in cui bevono **alcol**. Lo dimostra il crescente interesse e la sempre più massiccia partecipazione al Sober October e al [Dry January](#) aumentata ancora quest'anno grazie anche al recente avvertimento lanciato dal Surgeon General in seguito alla pubblicazione dello studio sui [pericoli per la salute](#) derivanti dal consumo di alcol realizzato dalle National Academies of Sciences Usa dal titolo *Review of Evidence on Alcohol and Health*. Come sottolineato dal Viceammiraglio Murthy, Surgeon General dal 2021 su X negli USA bere alcolici contribuisce a circa 100mila casi di tumore e a 20mila decessi ogni anno. Ma se i danni alla salute sono ormai scientificamente provati **quali sono gli effetti dell'alcol sulla pelle?** Gli esperti affermano che non ci sono dati che collegano direttamente il consumo di alcol all'**invecchiamento precoce della pelle**, ma sono convinti che alcune conseguenze negative del bere nel tempo possono manifestarsi anche a livello cutaneo.

- [La chiave per una pelle di seta potrebbe essere la seta](#)
- [Schiarente e protettiva, i benefici della vitamina C](#)
- [Cos'è l'urea, ingrediente skincare efficace e versatile](#)

L'alcol dilata i vasi sanguigni

Chiunque si sia guardato allo specchio dopo avere bevuto qualche bicchiere di troppo si sarà accorto che l'alcol non fa granché bene alla [pelle](#). Innanzitutto dilata i vasi sanguigni periferici portando a un aumento della circolazione sanguigna che può provocare una sensazione di calore e arrossamento del viso. Ha un effetto molto diuretico e quindi disidratante. Le urine, spesso più concentrate, possono inoltre irritare il rivestimento della vescica. **Bere alcol può causare rughe?** L'alcol è un'epatotossina che danneggia in modo specifico il fegato, organo intimamente connesso alla salute della pelle. La sua assunzione provoca disidratazione e scolorimento cutaneo. L'alcol contiene molti zuccheri che vanno ad alimentare il famoso **processo di glicazione**, cioè un processo naturale dell'organismo in cui gli zuccheri, in particolare il glucosio, si legano alle proteine della pelle, come il collagene e l'elastina alterando la loro struttura con la formazione di rughe e di rilassamento cutaneo", [avverte la dermatologa Mariuccia Bucci](#). "Per quanto riguarda