

Pij zdrowo

23 lutego 2016

Codzienne picie alkoholu może być częścią... zdrowego trybu życia. Tak przynajmniej uważa profesor Imre Janszky z Norweskiego Instytutu Nauki i Technologii (NTNU). Uczony mówi, że umiarkowana ilość alkoholu korzystnie wpływa na nasze serce i nie ma znaczenia, czy pijemy wino, piwo czy też mocniejsze alkohole. „Alkohol powoduje, że w naszych organizmach zwiększa się ilość dobrego cholesterolu. Ale podnosi też ciśnienie. Dlatego też najlepiej pić często umiarkowane ilości” – stwierdza uczony.

Janszky i jego koledzy z NTNU i szwedzkiego Karolinska Institutet opublikowali ostatnio dwa artykuły dotyczące wpływu alkoholu na zdrowie. Pierwszy z ukazał się we wrześniu ubiegłego roku w piśmie „Journal of Internal Medicine” i dotyczył zawału mięśnia sercowego. Z kolei artykuł ze stycznia bieżącego roku traktował o niewydolności serca i ukazał się w International Journal of Cardiology. Z obu artykułów dowiadujemy się, że badania wykazały, iż osoby regularnie spożywające umiarkowane ilości alkoholu mają zdrowsze serce od tych, którzy nie piją wcale lub piją niewiele.

Z przeprowadzonych badań dowiadujemy się, że 3-5 drinków tygodniowo o 33% zmniejszają ryzyko niewydolności serca. Z kolei każdy dodatkowy drink aż o 28% zmniejsza ryzyko zawału.

Dla większości badaczy powyższe stwierdzenia nie są zaskoczeniem. Niejednokrotnie wykazywano dobry wpływ alkoholu na serce. Jednak badacze chcieli naukowcy chcieli przeprowadzić badania w Norwegii ze względu na specyfikę tego kraju. W państwach takich jak Francja czy Włochy mało kto nie pije alkoholu, ponadto zdrowiu sprzyja tamtejsza dieta. Tymczasem w Norwegii bardzo dużo ludzi w ogóle nie pije alkoholu i nie występuje tam wiele innych czynników, które mogły zaburzyć wyniki badań.

Norwesko-szwedzki zespół przeanalizował więc wyniki dużych badań przeprowadzonych w latach 1995-1997. Aż 41% uczestników tych badań stwierdziło, że nie pije alkoholu lub też pije mniej niż pół drinka tygodniowo. Naukowcy przyjrzeni się losom 60 665 osób, które podczas badań z lat 1995-1997 nie miały problemów z sercem. Do roku 2008 niewydolność serca wystąpiła u 1588 osób. Okazało się, że na największe ryzyko niewydolności byli narażeni ci, którzy pili najmniej oraz nałogowi alkoholicy. Im więcej zaś badany pił alkoholu, tym mniejsze ryzyko wystąpienia problemów z sercem, pod warunkiem jednak, że spożycie to utrzymywało się w normalnych granicach.

Naukowcy ostrzegają jednak, że przy około pięciu drinkach tygodniowo wzrasta zagrożenie chorobami układu krążenia. Ponadto wysokie spożycie alkoholu jest silnie skorelowane ze zwiększonym ryzykiem zgonu z powodu chorób wątroby.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: EurekaAlert.org

KopalniaWiedzy.pl