

# Трезвый октябрь: что станет с организмом за месяц без алкоголя?

Будет ли положительный эффект после полного отказа от алкоголя на целый месяц, выясняли учёные из университетского колледжа Лондона и Королевского госпиталя.

В 2017 году в Великобритании прошёл трезвый январь, в котором участвовали около пяти миллионов британцев. Однако тогда не удалось в достаточной мере проследить за эффектом. Так как в этом месяце люди не только перестают пить, но склонны и к более здоровой диете, и даже к физкультуре - они пытаются восстановиться после новогодних праздников.

Через некоторое время 26 человек согласились пройти эксперимент повторно. Их разделили на две группы: одна продолжила пить как обычно, а вторая перестала пить вообще. У обеих групп до эксперимента проверили печень и артериальное давление.

В конце месяца анализы сделали повторно. Выяснилось, что у воздержавшихся от алкоголя упала масса тела и жира в печени, а также улучшилось качество сна и концентрации.

Тогда учёные решили проверить и то, вошел ли отказ от алкоголя у людей в привычку. Оказалось, что есть четкое различие между теми, кто до эксперимента пил немного, и теми, кто регулярно пил больше.



*«Малопьющие вернулись к своим прежним дозам. Зато участники, которые обычно пили больше рекомендованного уровня (шесть бокалов в неделю), после эксперимента стали пить на 70% меньше», - рассказывает профессор из Университетского колледжа Лондона Раджив Джалан.*

К слову, сейчас, в октябре 2018 года, организация Macmillan Cancer Support в поддержку борьбы с раком вновь запустила акцию по трезвому месяцу – «Sober October». Тысячи британцев решили присоединиться к акции и отказались от алкоголя.

Ранее по теме Бабр писал: [Бокал красного вина ежедневно – залог здоровья.](#)

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

Прислать свою новость

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)

эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)