

Немного алкоголя полезно для сердца, говорят ученые

Употребление алкоголя в малых дозах, в сочетании с активным и здоровым образом жизни, снижает риск смерти от болезней сердца почти вдвое. Об этом свидетельствует исследование датских ученых.

Исследование журнала European Heart Journal продолжалось около 20 лет: группа ученых наблюдала за почти 12 тыс. датских мужчин и женщин. За это время 1242 из них умерли от ишемической болезни сердца. Всего же, от всех причин, умер 5901 человек.

Исследователи фиксировали два параметра: сколько эти люди выпивали алкоголя и какую они давали себе физическую нагрузку.

Оказалось, что те, кто и не пил, и при этом совсем не занимался спортом, подвергались самому высокому риску смерти от сердечных заболеваний. Их показатель риска получился на 49% выше, чем у тех, кто или немного выпивал, или занимался спортом, или практиковал и то и другое.

Тем не менее, эксперты в Британии подчеркивают, что дозу алкоголя легко превысить, а в больших дозах алкоголь исключительно вреден.

При прочих равных условиях

При сравнении людей с одинаковым уровнем физической активности выяснилось, что у пьющих умеренно уровень риска был примерно на 30% ниже, чем у непьющих.

Под умеренным потреблением алкоголя понималось 1-14 условных единиц алкоголя в неделю. Принятая в Великобритании условная единица соответствует 10 миллилитрам или восьми граммам неразбавленного этилового спирта: к примеру, стандартный бокал пива (568 мл) содержит 2,3 единицы, небольшой бокал вина (125 мл) - 1-3 единицы, стандартная бутылка вина - 9-10 единиц.

При одинаковых уровнях физической активности вывод о сниженном риске для пьющих сохранял силу для всех, от полностью неактивных до тех, кто много занимался спортом.

Физически активные непьющие люди оказались на 31-33% менее подверженными риску возникновения ишемической болезни сердца, чем непьющие, но физически неактивные.

Однако у активных людей, которые немного выпивали - не менее одной порции алкоголя в неделю, - этот показатель был на 50% меньше, чем у непьющих и физически неактивных.

Чем полезен алкоголь?

Прежние исследования указывали на то, что потребление алкоголя снижает риск сердечных заболеваний за счет повышения уровня "хорошего" (не образующего бляшки) холестерина в крови и, возможно, также разжижения крови.

Интересно, что датские ученые обнаружили похожую тенденцию для всех причин смерти, не только от ишемической болезни сердца: физическая активность соответствовала меньшему риску, но при любом уровне активности пьющие в небольших количествах рисковали меньше, чем непьющие при том же уровне активности.

Как сказал профессор Мортон Гронбак из Копенгагенского института здравоохранения, "наше исследование показывает, что и физическая активность, и употребление умеренного количества алкоголя являются важными факторами, снижающими риск смерти как от ишемической болезни сердца, так и от любых других причин".

Эллен Мэйсон, сестра-кардиолог Британского кардиологического фонда (благотворительной организации, финансирующей научные исследования по кардиологии), прокомментировала осторожнее: "Сочетание умеренного употребления алкоголя с физической активностью, действительно, представляется выигрышным в деле снижения риска сердечных заболеваний. Однако чрезмерное употребление алкоголя сводит на нет эти положительные эффекты: оно приводит к повышению кровяного давления".

"Физические занятия оказывают гораздо более сильное положительное влияние на здоровье сердца и всего организма, чем употребление алкоголя. - продолжила она. - Алкоголь также является депрессантом, а физические упражнения высвобождают гормоны, поднимающие настроение. Это не только снижает риск смерти, но и улучшает качество жизни".

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 2418 11.01.2008, 14:52 📌 285

URL: <https://babr24.com/?ADE=42465> Bytes: 3670 / 3656 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)