

Алкоголь может быстро снизить риск заболеваний сердца

Непьющие люди среднего возраста могут серьезно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, если начнут ежедневно выпивать небольшое количество алкоголя. К такому выводу пришли ученые из Университета Южной Каролины.

Четырехлетнее исследование, в котором приняли участие 7,5 тысяч человек, показало, что риск развития болезней сердца у людей, которые с возрастом начали умеренно выпивать, оказался на 38% ниже, чем у тех, кто продолжал вести совершенно трезвый образ жизни.

Никто из участвовавших в эксперименте прежде не употреблял алкоголь. При этом ученые постарались, чтобы исследование было репрезентативным: были учтены самые разнообразные факторы от веса пациентов до того, какой образ жизни они вели и в каких условиях жили.

После начала исследования 6% (около 450 человек) стали ежедневно выпивать небольшое количество алкоголя. В пивном эквиваленте для мужчин ежедневное количество выпитого не должно было превышать примерно 750 граммов легкого пива, а для женщин - 400 граммов.

Результаты исследования, опубликованные в American Medical Journal, показали, что лучше всего себя чувствовали люди, пившие исключительно вино.

"Диета здорового сердца" или печень?

Глава исследовательской группы доктор Дана Кинг заявил, что удивлен эффектом, а особенно тем, насколько быстро его удалось достичь.

Правда, в то же время доктор Кинг сказал, что польза от "диеты здорового сердца" должна быть тщательно проанализирована относительно того вреда, который оказывает алкоголь на другие органы. Например, заботиться таким способом о сердце людям с больной печенью - явно противопоказано.

Кинг также добавил, что следует учитывать и другие предосторожности в отношении алкоголя.

"Когда мы говорим семь порций алкоголя в неделю, мы имеем в виду одну порцию в день, а не семь подряд в субботу вечером", - сказал глава исследовательской группы.

В то же время кардиологи предостерегают, что вино не является панацеей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, несмотря на несколько подобных исследований, представленных в последнее время, Американская ассоциация кардиологов по-прежнему не рекомендует начинать пить людям, ранее не употреблявшим алкоголь.

В последнем исследовании ученые не отметили разницы в уровне смертности среди разных групп, наблюдавшихся ими в течение четырех лет.

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: equatoria@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](#)