

Студенческая газета

Физиолог

кафедра зоологии, физиологии и генетики
биологический факультет
УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Выпуск №29, май, 2019



Физиологические будни ☺

Опасно в любых дозах: американские учёные опровергли теорию о пользе умеренного употребления спиртного

Употребление спиртных напитков неизбежно приводит к развитию различных болезней и старению организма. Об этом говорится в исследовании учёных из Института оценки состояния здоровья США. Они утверждают, что даже редкие возлияния повышают риск преждевременной смерти, а теория о пользе горячительного в малых дозах лишь вводит людей в заблуждение. Также американские диетологи привели статистику самых пьющих стран мира. В первую пятёрку вошли Дания, Норвегия, Аргентина, Германия и Польша. Россия в списке не фигурирует. В последнее десятилетие в РФ наблюдается тренд на снижение уровня потребления алкоголя, отмечают эксперты.

Алкоголь опасен для организма даже в малых дозах и при нечастом употреблении, утверждает группа учёных из американского Института оценки состояния здоровья. Бокал вина или пива увеличивает риск развития целого ряда заболеваний, говорится в исследовании, которое проводилось в 195 странах. Согласно результатам, почти 2,8 млн человек ежегодно преждевременно умирают из-за последствий употребления алкоголя.



В проекте принимали участие 512 учёных из 243 различных научных и медицинских учреждений, а сам документ был опубликован в престижном медицинском журнале *Lancet*. Проанализировав более тысячи различных исследований о воздействии алкоголя на организм, авторы сопоставили их с отчётами о смертях и инвалидностях с 1990 по 2016 год. Целью было узнать, как алкоголь влияет на организм. Результат оказался однозначным.

«Нет безопасного уровня потребления алкоголя», — заявил ведущий автор исследования, американский учёный Макс Грисуолд, которого цитирует агентство АФР.

Учёные опровергли и теорию о том, что бокал красного вина в день может снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

«Мы хотим особо подчеркнуть, что никакое количество алкоголя не является полезным для организма. Людям стоит расстаться с мыслью о том, что один или два бокала в день — это полезно. Что на самом деле полезно, так это не пить совсем», — рассказала соавтор исследования Эммануэла Гакиду.

По словам учёных, риск развития различных заболеваний в клинических картинах рос по мере продолжающегося ежедневного употребления алкоголя. По сравнению с полным воздержанием ежедневное употребление «стандартного алкогольного напитка» в 10 грамм увеличивало риск развития болезни на 0,5%. На первый взгляд, это не так уж и много: из 100 тыс. трезвенников заболеют 914, а из 100 тыс. пьющих по 10 грамм семь раз в неделю — 918. Однако эта картина становится более угрожающей, если статистику вывести на уровень всех стран, где проводились исследования.

«На глобальном уровне эти дополнительные полпроцента дают 100 тыс. смертей в год. Это преждевременные смерти, которых можно было избежать», — поясняет Гакиду.



Французский парадокс

Особое внимание исследователи уделили так называемому французскому парадоксу — гипотезе о том, что умеренное потребление алкоголя приносит организму пользу.



Возник этот парадокс в 90-х годах после появления сообщений о том, что жители Франции гораздо реже страдают от заболеваний сердца, несмотря на обилие жирных блюд в национальной кухне. Некоторые учёные тогда предположили, что французов защищает от холестерина традиционное потребление красного вина.

Это подтвердили и многочисленные исследования: выпивавшие один-два бокала красного вина в день были гораздо менее подвержены риску развития сердечно-сосудистых заболеваний по сравнению с непьющими или алкоголиками. Кроме того, было установлено, что красное вино снижает риск развития диабета у женщин. Однако в новой работе учёных утверждается, что, несмотря на это, вред, связанный с употреблением спиртного, перевешивает даже эту очевидную пользу. Так, исследование американских учёных указывает на повышенный риск развития раковых заболеваний, инсультов, циррозов и туберкулёза при употреблении спиртного.

Эти выводы поддержали и представители американского Минздрава, которые сами не принимали участия в исследовании.

«На сегодняшний день наука не поддерживает утверждения о том, что умеренное употребление спиртного приносит здоровью пользу», — заявил Роберт Брюэр, руководитель алкогольного направления Центров по контролю и профилактике заболеваний США.

По его словам, говорящие об обратном работы создают обманчивое представление о наличии причинно-следственных связей между разными факторами.

«Те, кто полностью воздерживается от спиртного, сильно отличаются от выпивающих умеренно. Они более здоровы сами по себе, больше занимаются спортом, имеют более высокий уровень дохода», — приводит слова функционера The Washington Post.

Кроме того, газета The New York Times утверждает, что ещё одно клиническое исследование под эгидой Национального института здравоохранения США было скомпрометировано производителями спиртных напитков, которые склоняли учёных к подтверждению гипотезы о пользе умеренного употребления алкоголя.

Национальные особенности

Авторы исследования привели статистику самых пьющих стран мира за 2016 год. В первую пятёрку вошли Дания, Норвегия, Аргентина, Германия и Польша. По числу ежедневно употребляемого алкоголя среди мужчин лидирует Румыния — 8,2 алкогольной единицы. За алкогольную единицу был принят напиток, содержащий 10 грамм спирта, — банка пива, бокал вина или рюмка крепкого напитка. Среди женщин первое место заняли жительницы Украины, употребляющие ежедневно по 4,2 единицы алкоголя.

По мнению врача-нарколога Марата Сараева, во многих странах употребление спиртного обусловлено особенностями национальной культуры, которая складывалась на протяжении долгого времени, порой целых эпох.

«Есть народы, которые традиционно не употребляют алкоголь, а есть народы, которые употребляют. Из последней группы можно выделить народы, употребляющие в основном лёгкие алкогольные напитки — например, пиво, — есть «винные» народы, есть народы, предпочитающие

крепкие спиртные напитки. Но независимо от предпочтений употребление алкоголя может привести к смерти», — подчеркнул Сараев в беседе с RT.

При этом, по мнению нарколога, нельзя вывести «среднюю» дозу спиртного для организма.

«Соглашусь с американскими учёными — безопасной дозы алкоголя не существует, поскольку организм человека не рассчитан ни на какое количество спиртного. Алкоголь может входить в состав терапевтических препаратов, настоек, сиропов, которые человеку дают во время болезни. Но если пить ежедневно какое-либо лекарство — например, парацетамол, — то оно будет незаметно вредить. То же самое и с алкоголем, который мы пьём «без назначения», не думая о том, как это опасно», — резюмировал Сараев.



Интересный факт из физиологии

Обручальные кольца носят на безымянном пальце, такая традиция пришла к нам от древних египтян, греков и римлян. По мнению средневековых эскулапов, именно через безымянный палец проходит «vena amoris» — вена любви, идущая прямо к сердцу.

У верующих людей во время молитвы снижается частота дыхания и нормализуются волновые колебания головного мозга, что способствует самоизлечению организма. Верующие люди на 36% реже болеют, чем остальные. В этом заключена великая сила молитвы!



<p>Учредитель: студенческий актив кафедры зоологии, физиологии и генетики специализации «Физиология»</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Сайт газеты: http://biology.gsu.by/</p>	<p>ФИЗИОЛОГ Студенческая газета кафедра зоологии, физиологии и генетики биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p>Главный редактор: Тихонова А.С.</p> <p>Редколлегия: Фокина А.А., Джораева Г.Х.</p> <p>Редактор-оформитель: Сурков А.А. Евтухова Л.А.</p>
--	--	---