

Alkohol: Manje je bolje, a nimalo je najbolje

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Petak, 24 Kolovoz 2018 17:32
Objavljeno: Petak, 24 Kolovoz 2018 14:41

#STUDIJA#

Loša vijest za sve one koji vjeruju da je zdravo svakodnevno popiti čašu vina. Rezultati velike studije provedene u 195 zemalja svijeta upućuju na to da čak i povremeno konzumiranje čaše vina ili piva povećava rizik od zdravstvenih problema i preuranjene smrti.

Velika globalna studija čiji su rezultati objavljeni u petak u stručnome časopisu Lancet potvrdila je ono što je zaključeno u ranijim istraživanjima - ni najmanja količina alkohola nije dobra za zdravlje.

Unatoč ranije provedenim istraživanjima po kojima umjereno pijenje alkohola štiti od srčanih bolesti, nova studija pokazuje da i najmanja količina čini više štete nego koristi.

Voditelj studije u kojoj je sudjelovalo više od 500 stručnjaka iz svih dijelova svijeta, Max Griswold, znanstvenik Instituta za metriku i evaluaciju iz Seattlea kaže da je riječ o dosad najopsežnijoj studiji s obzirom na raspon podataka o kojima se u studiji vodilo računa.

"Rizici koje izaziva konzumacija alkohola neutraliziraju njegov zaštitni učinak", zaključak je studije. Pritom treba voditi računa i o tomu da zdravstveni rizik raste proporcionalno popijenoj količini alkohola, ističe Griswold.

Svakodnevno pijenje "standardne količine" od 10 grama alkohola, što je ekvivalent malom pivu, čaši vina ili čašici od 30 ml žestokog pića, za otprilike 0,5 posto povećava opasnost od razvoja najmanje jedne od dvadeset bolesti povezanih s alkoholom.

Na prvi pogled rizik se ne čini velikim, ali na globalnoj razini dobiva drugu dimenziju.

"Na globalnoj razini, dodatan rizik od 0,5 posto među onima koji svakodnevno konzumiraju alkohol rezultirat će smrću 100.000 ljudi godišnje", objašnjava jedna od sudionica studije, Emmanuela Gakidou, profesorica na sveučilištu Washington.

Manje je bolje, a nimalo je najbolje

Svakodnevnim konzumiranjem dvaju pića rizik raste na sedam posto, a s pet jedinica mogućnost ozbiljnih zdravstvenih posljedica povećava se za 37 posto.

"Objava novih podataka uvijek 'kaska' za izmjenama i usvajanjem revidiranih smjernica", kaže Gakidou, koja priznaje da i sama povremeno konzumira alkohol.

"No činjenice su činjenice i ja ih, poput 2,4 milijarde ljudi na ovom planetu koji konzumiraju alkohol, moram ozbiljno shvatiti", kaže znanstvenica te iznosi podatak po kojemu je u 2016. godini prekomjerno konzumiranje alkohola bilo sedmi po redu uzrok preuranjenih smrti i bolesti. Ispred alkohola su: visok krvni tlak, pušenje, niska porođajna težina i prijevremeni porod, dijabetes, pretilost i zagađenost okoliša.

No treba istaknuti da je među populacijom starom između 15 i 49 godina života alkohol najsmrtonosniji čimbenik bolesti i preuranjenih smrti. Odgovoran je za više od 12 posto smrtnih

Alkohol: Manje je bolje, a nimalo je najbolje

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Petak, 24 Kolovoz 2018 17:32

Objavljeno: Petak, 24 Kolovoz 2018 14:41

slučajeva u muškoj populaciji.

Kada je posrijedi količina konzumiranog alkohola na vrhu ljestvice su Rumunji koji dnevno prosječno popiju devet pića, a nakon njih su Portugalci, Luksemburžani, Litavci i Ukrajinci sa sedam pića dnevno.

Među ženama su po količini prve na popisu Ukrajinke koje u 24 sata prosječno popiju više od četiri pića, a slijede ih stanovnice Andore, Luksemburga, Bjelorusije, Švedske, Danske, Irske i Velike Britanije koje dnevno prosječno konzumiraju tri jedinice alkoholnog pića.

(Hina)

