

## Ενα... ποτηράκι αλκοόλ την ημέρα, τον καρδιολόγο κάνει πέρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η λελογισμένη κατανάλωση αλκοόλ βοηθά την καρδιακή υγεία σύμφωνα με τη νέα έρευνα

Η μετριοπαθής κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να συμβάλλει στην προστασία της καρδιάς σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «European Heart Journal». Μάλιστα, τα άτομα που πίνουν με μέτρο είναι περισσότερο προστατευμένα από το ενδεχόμενο καρδιακής ανεπάρκειας, έναντι αυτών που δεν πίνουν καθόλου αλκοόλ.



## Η μελέτη

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Σκοτ Σόλομον της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ των ΗΠΑ, μελέτησαν στοιχεία για περίπου 14.600 άνδρες και γυναίκες, 45-64 ετών, για μια περίοδο 25 ετών. Μια μερίδα αλκοόλ ορίστηκε στα 14 γραμμάρια, δηλαδή ποσότητα ίση με ένα μικρό ποτήρι κρασιού (125 ml), ή περίπου τα δύο τρίτα ενός μπουκαλιού μύρας ή λιγότερο από μια τυπική μερίδα ουίσκι ή βότκα.

Όσοι άνδρες έπιναν έως επτά μερίδες αλκοόλ την εβδομάδα είχαν κατά μέσο όρο 20% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας στο μέλλον, σε σχέση με αυτούς που δεν έπιναν καθόλου. Η αντίστοιχη μείωση κινδύνου για τις γυναίκες, που έπιναν επίσης έως επτά ποτά την εβδομάδα, ήταν 16%.

## Η διαπίστωση

Ιδιαίτερη εντύπωση προκάλεσε τους επιστήμονες η διαπίστωση ότι, τα άτομα που έπιναν πολύ σε νεαρή ηλικία, αλλά πλέον απείχαν, αντιμετώπιζαν μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, με αύξηση του κινδύνου κατά 19% για τους άνδρες και 17% για τις γυναίκες, σε σχέση με όσους απείχουν τελείως του αλκοόλ.

Αξίζει πάντως να σημειωθεί ότι, όσοι -άνδρες και γυναίκες- έπιναν πάνω από 14 ποτά την εβδομάδα, είχαν τον ίδιο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας με όσους δεν έπιναν καθόλου, ενώ και οι δύο αυτές κατηγορίες είχαν μεγαλύτερο κίνδυνο έναντι

όσων έπιναν έως επτά ποτά. Βέβαια, εκείνοι που έπιναν πάνω από 21 ποτά την εβδομάδα, είχαν αυξημένο κίνδυνο πρόωρου θανάτου από οποιαδήποτε αιτία (47% επιπλέον οι άνδρες και 89% οι γυναίκες).

«Τα ευρήματα δείχνουν ότι η κατανάλωση αλκοόλ με μέτρο δεν αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας και μπορεί να δρα ακόμη και προστατευτικά», σχολιάζει ο Δρ Σκοτ Σόλομον. Ο λόγος για τον οποίο η προστατευτική δράση του αλκοόλ φαίνεται να είναι μικρότερη στις γυναίκες από ό,τι στους άνδρες αποδίδεται στο γεγονός ότι, οι γυναίκες μεταβολίζουν το αλκοόλ με διαφορετικό τρόπο.

(tonima.gr) [onlycy.com](http://onlycy.com)