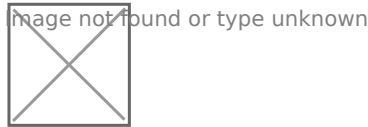


Τελικά η ήπια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να κάνει καλό;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[geυμα-fagito-alkool](#)

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι ένα ποτηράκι κρασί με το γεύμα θα τους βοηθήσει να ζήσουν περισσότερο, κάνοντας καλό στην υγεία. Οι επιστημονικές αποδείξεις, όμως, γι' αυτό δεν είναι αρκετές, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Το έχουμε ακούσει και διαβάσει όλοι: ένα ποτηράκι κρασί στο φαγητό μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και εν τέλει να οδηγήσει σε περισσότερα χρόνια ζωής. Νέα ευρήματα, όμως, τα οποία δημοσιεύτηκαν πρόσφατα στο *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, μετά την ανάλυση 87 μελετών που υποστήριζαν τα οφέλη του αλκοόλ, δείχνουν ότι τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι.

Το θέμα-κλειδί εν προκειμένω είναι το πώς οι προηγούμενες μελέτες όριζαν αυτούς που απέχουν από το αλκοόλ, όπως αναφέρει ο Tim Stockwell, Ph.D., επικεφαλής της πρόσφατης ανάλυσης και διευθυντής του Κέντρου Έρευνας Εθισμών του Πανεπιστημίου Victoria, στη Βρετανική Κολομβία του Καναδά.

Συνήθως, οι μελέτες συνέκριναν αυτούς που πίνουν με μέτρο μέχρι 2 ποτήρια την ημέρα, με αυτούς που απέχουν από το αλκοόλ τη δεδομένη χρονική στιγμή, οι οποίοι, όμως, μπορεί να παρουσίαζαν προβλήματα υγείας ή να είχαν μόλις κόψει το αλκοόλ. Όταν η τελευταία μελέτη διόρθωσε αυτό το θέμα, αυτοί που κατανάλωναν τα 2 ποτηράκια αλκοόλ την ημέρα δεν φάνηκε να παρουσιάζουν πλεονέκτημα μακροζωίας ή οφέλη στην υγεία.

Ο Stockwell, επίσης, εντόπισε ότι αυτοί που πίνουν περιστασιακά, λιγότερο από ένα ποτήρι την εβδομάδα, είναι τελικά αυτοί που ζουν περισσότερο και μάλλον με τόσο μικρή κατανάλωση, ο λόγος της μακροζωίας τους δεν έχει καμία σχέση με το αλκοόλ.

Η νέα μελέτη δεν ερεύνησε αν κάποια είδη αλκοόλ, όπως το κόκκινο κρασί, σχετίζονται με περισσότερα χρόνια ζωής, αν και ο επικεφαλής πιστεύει ότι δεν είναι και πολύ πιθανό το αλκοόλ να προκαλεί τέτοιου είδους οφέλη.

Οι λόγοι, λοιπόν, να είστε σκεπτικοί πριν γεμίσετε το ποτήρι σας σε καθημερινή βάση είναι αρκετοί.

Πηγή: clickatlife.gr