

Studie boří mýty o alkoholu

infokuryr.cz/n/2023/04/02/studie-bori-myty-o-alkoholu

kuryr

2. dubna 2023



Dokonce i mírná konzumace může podle výzkumníků zvýšit šance na předčasnou smrt

I když příležitostná sklenka vína pravděpodobně nezvýší vaše šance na návštěvu pohotovosti, rozšířená analýza téměř pěti milionů lidí dospěla k závěru, že i nízká konzumace alkoholu nenabízí téměř žádné zdravotní výhody a může výrazně zvýšit šance rozvoje vážných zdravotních potíží.

Studie zveřejněná v pátek na Jama Network Open, která shromáždila data shromážděná z různých studií v letech 1980 až 2021, vyvrací běžně zažité názory, že umírněné pití může být dobré pro srdce. Studie v minulosti naznačovaly, že středomořská strava, která tradičně zahrnuje pravidelný příjem červeného vína, přispívá k dlouhému a zdravému životu – ale tato teorie byla podle spoluautora studie postavena na základech chybné vědy.

„Myšlenka, že alkohol je dobrý pro vaše zdraví, je zakořeněna v mnoha kulturách,“ řekl Tim Stockwell, bývalý ředitel Kanadského institutu pro výzkum užívání látek. Dodal, že mylná představa, že

víno „nějak má magické vlastnosti“, byla „propagačním převratem“ pro průmysl alkoholických nápojů.

Závěry metaanalýzy 107 předchozích studií, které zahrnovaly přibližně 4,8 milionu lidí, dospěly k závěru, že předchozí výzkum přišel s několika slepými místy: v zásadě se má za to, že mírní pijáci se obecně zapojují do zdravějších aktivit než těžcí pijáci. To zase zkreslilo předchozí výsledky k závěru, že mírné pití snižuje riziko vzniku zdravotních potíží.

Studie také zjistila, že někteří lidé abstinují od alkoholu v důsledku již existujících zdravotních problémů, což vede k analytické zaujatosti, že nepití vede k zdravotním problémům, které se u těch, kdo konzumují alkohol, nevyskytují.

“To, že můžete pít, je známkou toho, že jste stále zdraví,” řekl Stockwell. *“To není příčina.”*

Výzkumníci však také zjistili, že lidé, kteří pili dva nebo méně drinky denně, neměli žádné zřetelné zvýšení zdravotních rizik ve srovnání s celoživotními nepiji – ale těžcí pijáci, definovaní jako tři nápoje denně nebo více, jsou vystaveni mnohem vyššímu riziku úmrtnosti.

Je známo, že nadměrné pití zvyšuje riziko různých zdravotních neduhů, jako je rakovina, onemocnění jater, demence a kardiovaskulární onemocnění. Stockwell také odhadl, že mírní pijáci ztratí asi pět minut své očekávané délky života každým denním pitím.

INFOKURÝR

PRO

PRÁVO RESPEKT ODBORNOST

celonárodní setkání

přijďte podpořit

ČESKO PROTI BÍDĚ



**16. 4. 2023 / 14.00 HOD.
VÁCLAVSKÉ NÁMĚSTÍ**

vystupující

JINDŘICH RAJCHL - předseda PRO / **JANA ZWYRTEK HAMPOVÁ** - senátorka
VÍDLÁK - blogger / a mnozí další