



*Ateina penktadienio vakaras. Baigėsi sunki darbų savaitė. Reikia atsipūsti, reikia pamaitinti sielą ir atsipalaiduoti... Ir štai rankoje puikuojasi vyno taurė ar šalto alaus stiklinė. Neatskiriama susitikimų su draugais, gimtadienių ir pačių įvairiausių progų dalis. Kad ir ta proga yra tikrai Antradienis. Mano akis pagauna straipsniai apie alkoholio privalumus. Privalumų prirašyta begalės: nuo stipresnių kaulų iki širdies ligų rizikos mažinimo. Niekada nesiginčysiu su tokių priemonių naudojimu iš išorės – jei žmonės plaudami plaukus alumi pastebi jų žvilgesį, o kvapas nieko neatbaido, tai galbūt tai tikrai neša šiokią tokią naudą. Bet šampūno negeriname, kad ir kiek vitaminų surašyta ant buteliuko. O moksliniai tyrimai paneigia bet kokias prielaidas apie alkoholio naudą organizmui.*

„Aš buvau nustebęs. Tikrai maniau, kad stiklinė vyno per dieną turi teigiamų efektų. Bet daugiau taip nebegalvoju“ – sako sistemų biologijos instituto Danijoje docentas Lasse Folkersen. Šis mokslininkas kartu su daug kitų atliko didelio masto tyrimą, apimančį daugiau nei 250 000 Europos gyventojų alkoholio vartojimo įpročius, genus bei ligų istoriją. Tai vienas didesnių ir išsamesnių tyrimų. Paneigiant įvairius populistinius straipsnius apie alkoholio naudą, padaryta išvada, kad kuo mažiau suvartojama alkoholio, tuo mažesnė širdies ligų ir kraujo krešulių rizika.

Kodėl kitos studijos teigia priešingai? Mokslininkai tai paaiškino tuo, kad tyrimo išvados

Parašė Romana

Penktadienis, 20 Lapkritis 2015 12:45

---

priklauso nuo to, kaip bus interpretuojami surinkti duomenys. Teigiamus kitų tyrimų rezultatus galėjo stipriai įtakoti nepastebėti faktoriai: tam tikri genai, tam tikras gyvenimo būdas, mitybos įpročiai ar net amžius. Galiausiai gauname visoms alkoholio pramonės įmonėms naudingą informaciją – alkoholis nedideliais kiekiais sveika! (O ar žinote, kiek yra tas „nedidelis kiekis“?). Bet argi tai nėra naivu? Tai primena 1950-tuosius, kada gydytojai rekomendavo vieną ar kitą „sveikų“ cigarečių prekės ženklą, o įvairios kompanijos šaukė jų privalumus ne tik sveikatai, bet ir pasitikėjimui savimi. Dabar, tikiuosi, jau visi suvokia jų žalą organizmui. Rūkymą liaupsinančių straipsnių taip pat nesutiksi, o jei kažkur atsiras – jis netrukus bus nušvilptas su dešimtimis prieštarinių įrodymų.

Dabar panašų laikotarpį išgyvename su alkoholinių gėrimų rinka. Pagalvoti užtenka vien apie vieną vakarą mieste, bare. Kiek žmonių perka gėrimus? Kiek išleidžiama per savaitę uždirbtų pinigų? Kiek tokių barų gatvėje, mieste? Tad gerai pagalvojus, visa teigiama reklama ir straipsniai skirti būtent alkoholio pramonės išlaikymui, nes labiau apsimoka nupirkti visą laikraštį nei prarasti dalį rinkos. O teigiami rezultatai organizmui yra labiau paremti placebo efektu nei realiu gėrimo poveikiu. L. Folkersen teigia, kad biologine prasme tai sunkiai paaiškinama, kad vienas vaistas gali padėti įveikti tiek daug skirtingų ligų, apie kurias teigia alkoholio propaganda: diabetas, demencija (silpnaprotystė), nutukimas, astma. Ar gali būti sveika tai, kas draudžiama nėščiosioms, vaikams, sergantiems žmonėms?

Pasaulio sveikatos organizacija taip pat teigia, jog bet koks kiekis alkoholio padidina įvairių tipų vėžio riziką ir reikėtų jo atsisakyti visiškai. Etanolis yra didžiausias kancerogenas – medžiaga, padidinanti vėžinių auglių vystymąsi. Tačiau alkoholiniuose gėrimuose galima rasti mažiausiai 15 kitų kancerogenų. Rizikos grupėje jau esančioms moterims tai nežada nieko gero – pastebėtas stipriai padidėjantis šansas susirgti krūties vėžiu.

Taigi, nėra tokio dalyko kaip nežalingas alkoholio vartojimas. Bet koku atveju, geriau žiūrėti tiesai į akis ir gurkšnoti vyną suvokiant, kad gal antros ar trečios taurės nereikia nei naiviai tikėti, jog vynas yra sveika širdžiai, o alus atgaivins kepenis. Vis tik žalos gėrime yra kur kas daugiau nei neaiškiais tyrimais siekiamos įrodyti naudos. O jei rūpi širdies sveikata, tai rinkis lašišą, graikiškus riešutus ar avokadą, kurie širdimi ir įvairiais kitais organais pasirūpins kur kas labiau nei bet kuris toksiškas gėrimas.