

Αντί για κρασί πιείτε τσάι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Βρετανοί ειδικοί κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου σχετικά με την κατανάλωση αλκοόλ, εξηγώντας ότι αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο.

Νέες κατευθυντήριες δίνονται σε σχέση με την κατανάλωση αλκοόλ στη Μεγάλη Βρετανία και οι ειδικοί τονίζουν ότι ακόμα και το ένα ποτήρι την ημέρα που μέχρι τώρα θεωρείτο ασφαλής ποσότητα, αυξάνει την πιθανότητα να εμφανίσουμε καρκίνο ή άλλες ασθένειες (π.χ. [εγκεφαλικά](#), προβλήματα στο συκώτι, εμφράγματα) αργότερα στη ζωή μας.

Οι Βρετανοί ειδικοί εξηγούν ότι δεν υπάρχουν ασφαλή όρια σε σχέση με το αλκοόλ που επιτρέπεται να καταναλώνουμε και ότι το αλκοόλ πιθανότατα δεν προστατεύει την καρδιά όπως θεωρείτο μέχρι τώρα. Έτσι προτείνουν να πίνουμε ένα φλιτζάνι τσάι αντί για κρασί κάθε βράδυ και να «φυλάμε» το αλκοόλ για ειδικές περιστάσεις.

Οι μέχρι τώρα συστάσεις, που ισχύουν από το 1987, λένε ότι οι γυναίκες θα πρέπει να πίνουν μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα (14 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα) και οι άνδρες μέχρι 2 (21 μονάδες αλκοόλ την εβδομάδα). Τώρα, όμως, οι έρευνες δείχνουν ότι ακόμα και το λίγο αλκοόλ ειδικά αν καταναλώνεται σε τακτική βάση είναι επιζήμιο για την υγεία. Έτσι, οι Βρετανοί ειδικοί συστήνουν: οι άνδρες να πίνουν μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα, οι εγκυμονούσες να μην πίνουν καθόλου, να φροντίζουμε όλοι να αφήνουμε ημέρες της εβδομάδας χωρίς αλκοόλ ώστε να «ξεκουράζεται» το συκώτι μας, να μην πίνουμε μεγάλες ποσότητες αλκοόλ σε μία μόνο μέρα, να καταναλώνουμε το αλκοόλ μαζί με φαγητό και να προσπαθούμε να πίνουμε αρκετό νερό ταυτόχρονα.

Οι επιστήμονες εξηγούν ότι οι κατευθυντήριες οδηγίες χρειάζεται να αλλάξουν επειδή η επιστήμη έχει προοδεύσει και υπάρχουν πολλοί τύποι καρκίνου που έχουν συνδεθεί με την κατανάλωση αλκοόλ. Τέτοιοι είναι ο καρκίνος του μαστού, του ήπατος, του στόματος, του οισοφάγου, του λάρυγγα, του εντέρου και του λαιμού.

Επίσης, από τα επιστημονικά στοιχεία φαίνεται ότι μετά από 20 χρόνια τακτικής κατανάλωσης αλκοόλ αυξάνεται ο κίνδυνος για εγκεφαλικά, προβλήματα στο συκώτι και εμφράγματα. Άλλοι ειδικοί διαφωνούν και εξηγούν ότι οι μικρές αυτές ποσότητες αλκοόλ αυξάνουν τον σχετικό κίνδυνο για τη ζωή μας πολύ λίγο, όσο και το να τρώμε μπίικον ή να οδηγούμε καθημερινά για παράδειγμα. Συστήνουν λοιπόν να βρούμε ο καθένας από πού παίρνουμε ευχαρίστηση και να προσπαθήσουμε να την κρατήσουμε σε λογικά επίπεδα.

Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr