

# Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μειώνει τον κίνδυνο για διαβήτη;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



## Woman drinking wine 0013

**Μια βαθιά ανάλυση της έρευνας διαπιστώνει ότι το κρασί κατέχει ένα σημαντικό πλεονέκτημα έναντι της μπίρας και των οινοπνευματωδών ποτών.**

Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει έναν συσχετισμό μεταξύ της απόλαυσης ενός ποτού περιστασιακά και του μειωμένου κινδύνου εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Έχει όμως σημασία το είδος του αλκοόλ που προτιμάμε;

Σύμφωνα με μια νέα μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Journal of Diabetes Investigation, τα δεδομένα δείχνουν ότι το κρασί κατέχει ένα μεγάλο πλεονέκτημα σε σχέση με την μπίρα και τα οινοπνευματώδη ποτά.

Ο διαβήτης είναι η έβδομη κύρια αιτία θανάτου στην Αμερική, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων. Με πάνω από 29 εκατομμύρια Αμερικανούς να προσβάλλονται από τη νόσο, οι ερευνητές έχουν από καιρό αναζητήσει νέους τρόπους για τη μείωση της εξάπλωσης της. Πολλαπλές μελέτες τις τελευταίες δεκαετίες έχουν δείξει ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχει τη δυνατότητα να μετριάσει τόσο τους κινδύνους όσο και τα συμπτώματα του διαβήτη τύπου 2.

Στη νέα μελέτη, ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Wuhan και το Πανεπιστήμιο Επιστήμης και Τεχνολογίας Huazhong (και τα δύο βρίσκονται στην Wuhan στην Κίνα) προχώρησαν ένα βήμα παραπέρα με την ανάλυση των επιπτώσεων του κρασιού, της μπίρας και των οινοπνευματωδών ποτών, αντίστοιχα, σχετικά με τον κίνδυνο ανάπτυξης της χρόνιας νόσου. Πραγματοποίησαν μια επανεξέταση και ανάλυση 13 υπάρχουσών μελετών, οι οποίες προσδιόριζαν τις εκτιμήσεις κινδύνου μεταξύ της κατανάλωσης των συγκεκριμένων αλκοολούχων ποτών (κρασί, μπίρα ή λικέρ) και την συχνότητα εμφάνισης του διαβήτη τύπου 2. Τα στοιχεία συλλέχθηκαν από 397.296 συμμετέχοντες και 20.641 περιπτώσεις σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Για να βγάλουν νόημα από τα δεδομένα, οι ερευνητές μετέτρεψαν όλες τις μετρήσεις της κατανάλωσης αλκοόλ σε γραμμάρια ανά ημέρα. Σύμφωνα με φορείς της υγείας των ΗΠΑ, ένα «πρότυπο» ποτό περιέχει 14 γραμμάρια καθαρής αλκοόλης. Αυτό ισοδυναμεί με μια Budweiser των 355γρ. , ένα ποτήρι δροσερό Pinot Noir των 150γρ. ή ένα σφηνάκι ουίσκι των 60γρ. Οι επιστήμονες ορίζουν την μέτρια κατανάλωση σε 20 έως 30 γραμμάρια (καθαρής αλκοόλης) ανά ημέρα για την μύρα και το κρασί και 7 έως 15 γραμμάρια ανά ημέρα για τα οινοπνευματώδη ποτά.

Μετά την ανάλυση όλων αυτών των δεδομένων, επιβεβαίωσαν ότι και με τις τρεις κατηγορίες των ποτών, η μέτρια κατανάλωση συνδέθηκε με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Ωστόσο, το μέγεθος της μείωσης αυτής ποικίλει ανάλογα με τον τύπο του αλκοόλ. Οι πότες οινοπνευματωδών ποτών παρουσίασαν μείωση του κινδύνου 5 τοις εκατό, ενώ ο κίνδυνος για τους πότες μύρας μειώθηκε κατά 9 τοις εκατό. Όσο για τους λάτρεις του κρασιού; Είδαν μια μείωση 20 τοις εκατό του κινδύνου.

Οι ερευνητές επίσης διαπίστωσαν ότι τα οφέλη για τους πότες μύρας και οινοπνευματωδών ποτών, σταματούν εκεί. Όταν η κατανάλωση μύρας ξεπέρασε τα 80 γραμμάρια την ημέρα και τα οινοπνευματώδη ποτά τα 23 γραμμάρια την ημέρα, ο κίνδυνος του διαβήτη τύπου 2 στην πραγματικότητα αυξήθηκε. Δεν βρήκαν όμως το ίδιο αποτέλεσμα με το κρασί.

Οι επιστήμονες εξήγησαν τις σαφώς υψηλότερες προστατευτικές επιδράσεις του κρασιού και την έλλειψη αυξημένου κινδύνου με δύο βασικές ιδέες. Υπέθεσαν ότι η ρεσβερατρόλη, μια πολυφαινόλη που ευθύνεται για πολλά πιθανά οφέλη για την υγεία, μπορεί να συμβάλει σε μια πιο αποτελεσματική μείωση των κινδύνων. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η ρεσβερατρόλη μπορεί να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Οι ερευνητές επίσης σημείωσαν ότι οι λάτρεις του κρασιού τείνουν να ανήκουν σε υψηλότερες, οικονομικά, ομάδες, κάτι το οποίο επίσης συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

Ενώ τα ευρήματα της μελέτης είναι ισχυρά και βασίζονται σε ένα μεγάλο μέγεθος δείγματος, οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμα αποδείξει μια άμεση σχέση μεταξύ της κατανάλωσης ενός ποτού και του χαμηλότερου κινδύνου για διαβήτη. Αλλά τα δεδομένα δείχνουν ότι πρόκειται για ένα θέμα που αξίζει να παρακολουθηθεί στο εργαστήριο.

**Πηγή:** [krasiagr.com](http://krasiagr.com)