

19 Απριλίου 2018

## Πόσους μήνες ζωής κόβει ένα ποτήρι κρασί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάθε έξτρα ποτό κρύβει κινδύνους για την υγεία. Ακόμη και η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο, σύμφωνα με μια νέα μεγάλη διεθνή επιστημονική έρευνα με τη συμμετοχή Ελλήνων ερευνητών.



Ένα μόνο ποτήρι κρασιού ή άλλου ποτού τη μέρα μπορεί να κόψει έως έξι μήνες ζωής από έναν 40χρονο.

Η ακόμη πιο συχνή κατανάλωση αλκοόλ κόβει περισσότερα χρόνια ζωής, όπως συμβαίνει και με το τσιγάρο, προειδοποιούν οι επιστήμονες. Έτσι, πάνω από δέκα αλκοολούχα ποτά την εβδομάδα συνδέονται με ένα έως δύο χρόνια συντομότερη ζωή, ενώ για πάνω από 18 ποτά την εβδομάδα το προσδόκιμο ζωής μικραίνει κατά τέσσερα έως πέντε χρόνια.

Η νέα έρευνα έρχεται να αμφισβητήσει την ευρέως διαδεδομένη άποψη ότι η κατανάλωση αλκοόλ (κυρίως κόκκινου κρασιού) με μέτρο είναι ωφέλιμη για την καρδιαγγειακή υγεία.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τη δρα Άντζελα Γουντ του Πανεπιστημίου του Κέιμπριτζ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «The Lancet», ανέλυσαν στοιχεία για 83 μελέτες που αφορούσαν συνολικά περίπου 660.000 άτομα σε 19 χώρες.

Ως ανώτατο ασφαλές όριο κατανάλωσης αλκοόλ βρέθηκαν να είναι τα πέντε ποτήρια κρασιού την εβδομάδα ή περίπου 100 γραμμάρια καθαρού αλκοόλ. Οποιοδήποτε ποτό πέρα από αυτό το όριο συνδέεται με μειωμένο προσδόκιμο ζωής.

Έτσι, ένας 40χρονος που πίνει 100 έως 200 γραμμάρια αλκοόλ την εβδομάδα, χάνει έως έξι μήνες ζωής, με 200 έως 350 γραμμάρια αλκοόλ χάνει ένα έως δύο χρόνια, ενώ για πάνω από 350 γραμμάρια αλκοόλ εβδομαδιαίως χάνει τέσσερα έως πέντε χρόνια ζωής.

Όσο περισσότερο πίνει κανείς, τόσο αυξάνει ο κίνδυνος εγκεφαλικού, ανευρύσματος, υπέρτασης, καρδιακής ανεπάρκειας και πρόωρου θανάτου. Μόνο για τα μη θανατηφόρα εμφράγματα φαίνεται το αλκοόλ να μικραίνει ελαφρά τον κίνδυνο.

Συγκεκριμένα, για κάθε πέντε παραπάνω ποτά την εβδομάδα υπολογίσθηκε ότι ο κίνδυνος εγκεφαλικού αυξάνεται κατά 14%, θανατηφόρας υπέρτασης κατά 24%, καρδιακής ανεπάρκειας κατά 9% και θανατηφόρου αορτικού ανευρύσματος κατά 15%.

«Το μήνυμα-κλειδί από τη νέα μελέτη είναι ότι αν ήδη πίνετε αλκοόλ, το να πιείτε λιγότερο, θα σας βοηθήσει να ζήσετε περισσότερο και να μειώσετε τον κίνδυνο για σοβαρές καρδιαγγειακές καταστάσεις» δήλωσε η Γουντ.

Από ελληνικής πλευράς, στην έρευνα συμμετείχαν η Παγώνα Λάγιου (Πανεπιστήμιο Αθηνών-Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας-Χάρβαρντ), ο καθηγητής Δημοσθένης Παναγιωτάκος (Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών), η καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου (Πανεπιστήμιο Αθηνών-Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας) και η Άννα Καρακατσάνη (Πανεπιστήμιο Αθηνών-Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας).

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ