



Абсолютный отказ от употребления алкоголя повышает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, доклад на эту тему был представлен на ежегодном форуме Американской кардиологической ассоциации в Чикаго.

Две - три стандартные порции качественного спиртного в день не только не вредят, но даже укрепляют здоровье. "По статистике, не пить вовсе вреднее, чем пить небольшими количествами", - рассказала Шерон Хейес, эксперт женской кардиологической клиники Майо.

Положительный эффект умеренного выпивания проявляются и у мужчин, и у женщин, говорится в докладе. Так, у выпивающих мужчин, перенесших операцию коронарного шунтирования, риск развития инфаркта оказался на 25% ниже, чем у тех, кто вовсе не употребляет алкоголь.

Сравнимая статистика отмечается и у представительниц слабого пола. С той разницей, что они в целом реже страдают от сердечных патологий. Но "алкотерапия" положительно влияет и на сосуды, на 20% снижая риск инсультов у женщин, которые привыкли в день пропускать с подругами коктейль - другой. Микродозы алкоголя укрепляют, в том числе, и сосуды мозга, предотвращая раннее развитие слабоумия, отметили врачи.

Влияние алкоголя на здоровье постоперационных больных исследовалось в течение последних 3,5 лет. Кардиологи изучили более двух тысяч пациентов, при этом на одну женщину приходились четверо мужчин - стандартный расклад по ишемической болезни сердца, атеросклерозу, инфарктам. По итогам работы были составлены рекомендации: "лечебными" следует считать не более трех стандартных порций в сутки.

В случае употребления пяти - шести порций и более, риск заболеваний и смерти от них, резко возрастает. Кардиологи заверили, что прием свыше 50 г спирта за один день как минимум вдвое повышает вероятность смерти от инфаркта.

Женщинам в день можно и даже полезно выпивать один, а мужчинам - не более двух стаканов красного вина, подчеркнули врачи. "Умеренное употребление спиртного можно назвать одним из ключей к поддержанию здоровья на протяжении всей жизни", - резюмировал доктор Эрин Михос из Университета Джона Хопкинса. Однако это не значит, что совсем непьющим надо срочно пересматривать свое отношение к алкоголю. "Если не пьешь, лучше и не начинать", - сказала Эрин Михос.