

Az alkoholfogyasztás kockázati küszöbe

The Lancet Apr 14 2018; Volume 391: Nr. 10128; p. 1513–23; 1460-61

Kulcsszavak: népegészségügy, szennvedélybetegségek, alkohol, nemzetközi

Forrás Internet-helye: <http://www.thelancet-press.com/embargo/alcohol.pdf> ;
<http://www.thelancet.com/journals/lancet/issue/current>

Angela Wood (University of Cambridge) és mt. tanulmánya szerint az alkoholfogyasztás irányértékei több országban is túl magasak. Nagyszabású elemzésük szerint már heti több mint 100 gramm tiszta alkohol (öt és fél pohár bor, vagy 2,5 liter sör) fogyasztása is növeli a halálozás és a szív- és érrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.

A heti kockázati érték több országban is meghaladja a 100 grammot. Az Egyesült Államokban megszabott kockázati érték férfiaknál heti 196 gramm, nőknél 98 gramm, Németországban férfiaknál 140 gramm, nőknél 70 gramm. A határérték Kanadában, Olaszországban, Portugáliában és Spanyolországban ugyancsak több mint 100 gramm.

A kutatócsoport 19 jóléti államban készített 83 vizsgálat eredményeit elemezte, amelyekben 599.912 személy vett részt. Absztinenseket nem vettek figyelembe. A vizsgálatok során az alkoholfogyasztás mennyiségét mérték, a résztvevőket legalább egy éven keresztül kísérték figyelemmel. Az elemzés keretében figyelembe vett indikátorok: életkor, nem, dohányzás, diabétesz és a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel összefüggő további tényezők.

Eredmények: Naponta több mint 100 gramm alkohol fogyasztása mind a nők, mind a férfiak körében általában magas halálozási kockázattal jár. Az alkoholfogyasztás növeli a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát. A népegészségügy szemszögéből a kutatás fő üzenete, hogy az alkoholfogyasztás akár csekély mértékű csökkentése hozzájárul az élet meghosszabbításához és a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatának csökkentéséhez.

A kutatás szerint a nagyobb mértékű alkoholfogyasztás a stroke, a szívgyengeség, a magas vérnyomás és a halálos kimenetelű mellkasi aortaaneurizma magasabb kockázatával jár. A halálos kimenetelű szívinfarktus veszélye valamivel alacsonyabb, a súlyosabb, akár halálos kimenetelű más szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatával azonban mindenképpen számolni kell.