

Umjereni konzumacija alkohola zdrava za srce?

Autor Bibo
Monday, 20 January 2003

Umjereni konzumacija alkohola zdrava za srce? Muškarci koji najmanje 3 puta tjedno konzumiraju umjerene količine alkohola imaju i do 35% manji rizik od srčanog udara, kažu istraživači umjereni konzumacija alkohola zdrava za srce? Muškarci koji najmanje 3 puta tjedno konzumiraju umjerene količine alkohola imaju i do 35% manji rizik od srčanog udara, kažu istraživači, američki znanstvenici iz medicinskog centra Beth Israel Deaconess i Harvard School of Public Health. Oni su u razdoblju od 12 godina proučavali navike koje se tiču konzumacije alkohola za 40 000 muškaraca. Istraživači kažu da čak i relativno umjerene količine alkohola mogu štiti srce pod uvjetom da je konzumacija redovita. Znanstvenici su u istraživanju ispitivali učinke pijača crnog i bijelog vina, piva i žestokih pića, te su uočili da sve te vrste pića smanjuju rizik od srčanog udara. Pozitivan utjecaj alkohola na zdravlje srca istraživači objašnjavaju porastom razine tzv. "dobrog kolesterola" u krvi nakon konzumacije alkoholnih pića, ali i poboljšanjem razgradnje šećera u krvi, što o-nemogućava stvaranje ugrušaka. Problem je u tome što je ovakav pozitivan utjecaj alkohola kratkotrajan, pa je nužna redovita konzumacija. Znanstvenici ipak napominju da alkohol može štetiti tijelu na druge načine te da je najbolji način održavanja srca zdravim prestanak pušenja, povećanje razine fizičke aktivnosti i smanjenje unosa zasićenih masti.