

Масштабное генетическое исследование поставило под сомнение распространенное убеждение в пользе для здоровья небольших количеств алкоголя



В международном проекте, который объединил ученых из 17 стран, были проанализированы данные 50 предыдущих исследований, касающиеся употребления алкоголя и состояния сердечно-сосудистой системы у более чем 260 тысяч человек. Результаты этого анализа, сфокусированного на гене фермента алкогольдегидрогеназы, опубликованы в последнем номере BMJ. Он показал, что носителей варианта гена, предопределяющего низкий уровень потребления алкоголя, отличает здоровое сердце. От этого гена зависит скорость

превращения алкоголя в токсичный ацетальдегид в печени. Если фермент работает быстро, то содержание ацетальдегида в крови быстро повышается и вызывает неприятные симптомы (тошноту, головокружение, сердцебиение, покраснение лица). Люди с таким «быстрым» геном потребляют в среднем на 15-20% алкоголя меньше. Кроме того у них, как правило, ниже артериальное давление и индекс массы тела, а риск развития сердечно-сосудистых заболеваний ниже на 10 процентов. Главный вывод, к которому пришли авторы публикации: полный отказ от алкоголя – даже для тех, кто пьет мало и умеренно – полезен для здоровья сердца. «В то время как вред регулярного потребления алкоголя для сердечнососудистой системы достоверно установлен, последние несколько десятилетий мы часто слышали сообщения о потенциальной пользе умеренного питья», - цитирует первого автора публикации Хуана Казаса (Juan Casas) из Лондонской школы гигиены и тропической медицины (London School of Hygiene&Tropical Medicine) WebMD. «Однако сейчас мы получили свидетельства того, что некоторые из этих исследований имели ограничения, которые могли повлиять на достоверность их выводов», - добавил Казас.

Прежние выводы о пользе алкоголя были основаны на результатах исследований, в которых показано, что трезвенники имеют более слабое здоровье и высокий уровень смертности, чем люди, регулярно потребляющие небольшие количества алкоголя. Однако, наблюдая такие совпадения, «невозможно установить, где причина, а где - следствие. Люди болеют потому, что совсем не пьют, или не пьют потому, что плохое здоровье не позволяет?», - поясняет Светлана Боринская, доктор биологических наук, ведущий научный сотрудник Института общей генетики РАН и участник международного проекта и соавтор публикации. В исследованиях уровня потребления алкоголя есть проблема из-за его тесной связи с социальными факторами, отмечает она. Однако генетический анализ позволил ее обойти. Если алкоголь полезен для сердца, то при умеренном потреблении алкоголя обладатели варианта гена, снижающего уровень потребления, имели бы худшие показатели сердечного здоровья, чем те, кто пьет «оптимально». Но получен результат, обратный этому предположению. А потому авторы исследования делают осторожный вывод о том, что польза алкоголя для сосудов и сердца может быть преувеличена.