

УДК 613.81+616.89-008.441.13



В.Г. Передерій

## Пити помірно чи взагалі не пити? Що краще? Науково і популярно про користь та шкідливість алкоголю\*

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ

Чому ми ще раз вирішили повернутися до цієї теми — алкоголь і здоров'я? Тому що вона стосується практично кожної людини — це, по-перше. По-друге, більшість публікацій про алкоголь зазвичай пов'язані з його зловживанням, а звідси з негативними і часто трагічними наслідками або, навпаки, з явною або прихованою рекламою різних алкогольних напоїв. По-третє, в нашій літературі практично немає суто наукових публікацій про користь, саме про користь невеликих доз алкоголю, а вона ж дійсно є. І це давно і багаторазово доведено, у тому числі і роботами останніх років.

Крім того, кожен з нас надивився вдосталь за своє життя реклами і так званої антиреклами тютюну і алкоголю. Не знаємо, хто додумався до того, щоб на рекламі тютюну і алкоголю були приблизно однакові написи: «Паління (надмірне вживання алкоголю) шкодить Вашому здоров'ю». Абсолютно не згоден з таким підходом до питання! Для паління — так це дуже актуально і науково підтверджено всіма способами доказової медицини і клінічної епідеміології: палити — точно здоров'ю шкодити! А ось відносно алкоголю (хорошого виноградного вина або коньяку) хоч і говорять: «на смак і колір товаришів немає», ніколи не погоджуся. І не тому, що алкоголік — прихований або взагалі любитель випити, а тому що як лікар, який дуже давно цікавиться цією проблемною темою, намагаюся стежити за всіма науковими, саме науковими публікаціями, що з'явилися у світі і, не вдаючись до крайнощів, кон'юнктури, політиканства, лицемірства і святенництва, а тим більше, не лякаючи і не пропагуючи прийом алкоголю, хочу, щоб кожна людина знала правду про алкоголь, розуміла, коли він дійсно п'є «на здоров'я», «за здоров'я», а коли невиправно шкодить своєму здоров'ю, сімейному благополуччю, кар'єрі і самому життю.

Сенс статті можна було б виразити всього декількома словами: усе залежить від кількості і якості вживаного спиртного напою. Але ось тут і

починається найцікавіше. Хоч як це дивно і мало зрозуміло для будь-якої здорової людини, ми лікарі (учені, теоретики і практики) не можемо однозначно визначитися з двома дуже простими поняттями: що ми розуміємо під алкогольними напоями і мірою їх споживання.

Алкогольні напої — це напої, які містять спирт (етанол). Основні класи алкогольних напоїв: слабоалкогольні, шипучі, тихі вина і міцні напої: горілка, віскі, коньяки, самогон, спирт і, звичайно ж, пиво. Саме відносно пива виникає зазвичай суперечка. Опоненти говорять: «Пиво — це рідкий хліб, це продукт, який містить масу корисних речовин для людини тощо. І воно не належить до алкогольних напоїв так само, як і кефір. У кефірі теж є до 0,5 % алкоголю». Немає, пани хороші, це усе від лукавого. Пиво — це алкогольний напій і крапка, а кефір — ні! Не можна випити стільки кефіру, на відміну від пива, щоб алкоголь визначався в крові. От і все.

Те саме стосується і міри вживання алкоголю. Важко знайти людину, яка не знає про шкідливість великих доз будь-якого з алкогольних напоїв. Але також важко знайти в науковій літературі уніфіковану, міжнародноприйнятну і точно зафіксовану щоденну міру для прийому алкоголю. Найбільш поширеною є думка, що мірою алкоголю вважається від 10 до 20 г 96° етанолу. Причому одні дослідники називають одиницю виміру 10—15 г, а інші 15—20 г того ж 96° етанолу. Крім того, існує стійка тенденція у світі, яка зводиться до зниження цієї дози від 20 г до 10 г. Вище за 20 г ніхто у світі вчених не піднімається.

Це все у науковому світі. А як бути просто людині, якій хочеться пива попиту з друзями, а іноді що-небудь міцніше? А як бути у свята? А їх у нас багато. А чи підходить для зняття стресу або депресії прийом алкоголю? В якій дозі і як часто? А який алкоголь кращий: сухе або кріплене вино, пиво, горілка, коньяк або модний сьогодні віскі? Що, коли, в якій кількості, як часто і в якій мірі — загальній або строго індивідуальній потрібно вживати алкоголь? А чи є ця міра однаковою для чо-

\* Журнал «Харчування і здоров'я» — 2010, № 1.

ловіків і жінок або різною і наскільки? Які речовини, що містяться в алкогольних напоях, корисні для здоров'я? І взагалі, чому це раптом учені-лікарі почали вголос говорити про корисні властивості алкоголю для здоров'я людини? Які є для цього серйозні наукові підстави?

На усі ці запитання сьогодні є серйозні наукові відповіді. Правда, є й опоненти. Проте усереднені наукові відомості і рекомендації все ж є і ось про них і піде розмова в цій статті.

Річ у тому, що наукові дослідження останніх 20—25 років показали, що в профілактиці, саме профілактиці так званих хвороб століття, таких як атеросклероз, ішемічна хвороба серця (ІХС), артеріальна гіпертензія, інфаркти, інсульт, цукровий діабет II типу, жирова хвороба печінки та інших, вирішальне значення мають декілька чинників: паління, харчування, правильне вживання алкоголю.

Про паління в цій статті ми лише скажемо, що це не просто шкідлива, а швидше згубна звичка, і це ніде і ніким у світі не заперечується сьогодні. Харчуванню і здоров'ю присвячено весь наш журнал, тому ми писатимемо про це часто і багато, оскільки, на нашу думку, вплив харчування і здоров'я, за сучасними даними, дійсно є одним з найголовніших, вирішальних чин-

ників для тривалості життя, виникнення хвороб, якості нашого життя. І це саме той чинник, на який людина може і повинна сама вміти впливати, правильно керувати своїми харчовими звичками і мати правильну харчову поведінку, щоб до 40 років не мати ІХС, надмірну вагу або ожиріння, цукровий діабет II типу, жирову хворобу печінки, жовчо- і сечокам'яну хворобу, захворювання суглобів, шкіри, нервової, імунної та ендокринної систем.

Наводимо офіційні дані щодо смертності внаслідок ІХС, інфарктів та інсультів в Україні (табл. 1). Як Ви бачите, ми міцно займаємо лідируючі позиції разом з Молдовою і Росією. Нескладно підрахувати, що смертність українців від хвороб серця і судин в 5,4 разу вища, ніж у французів і в 3 рази — ніж у німців.

Але Ви бачите й інше. Франція, в якій, як відомо, виробляється, випивається і з'їдається велика кількість різних видів алкоголю, сирів, фуагра та інших тваринних жирів, має смертність від «хвороб століття» найнижчу в Європі. Є над чим замислитися 17 багатим країнам Європи, які у 80-х роках минулого століття провели багаторічне, добре сплановане наукове дослідження з вивчення ролі алкоголю у виникненні і профілактиці «хвороб століття». Це був всесвітньо відомий проект ВООЗ MONICA (MONItoring of trends and determinants in CARdiovascular disease) — Моніторинг тенденцій і чинників ризику серцево-судинних захворювань. Тільки у 90-х роках з'явилися перші наукові результати, опубліковані в дуже авторитетному медичному науковому журналі «The Lancet».

Були отримані дивні результати, розгляд яких краще за все почати з даних, представлених на рисунку.

Як видно з даних, запозичених з журналу «The Lancet», коефіцієнт смертності від серцево-судинних захворювань пропорційний кількості спожитого жиру, переважно молочного. Але чому саме молочного? Тому що за даними ВООЗ і Організації економічного розвитку і співпраці з багатьох продуктів харчування, що містять жири, тільки молочний жир значною і достовірною мірою пов'язаний з підвищенням смертності від серцево-судинних захворювань.

Дані свідчать, що тільки Франція є винятком із загального правила. Адже тут високе споживання насичених жирів (14—15 % добової енергетичної цінності) і такий же високий вміст холестерину в крові. За результатами досліджень програми MONICA вони вище, ніж у жителів Австрії, Німеччини, Данії. Але при цьому коефіцієнт смертності від серцево-судинних захворювань у 2,0—2,5 разу нижчий порівняно з цими та іншими країнами.

Таблиця 1

Рівень смертності від серцево-судинних захворювань, стандартизований за віком (на 100 тис. населення), 2002 р. (Інформація ВООЗ)

Країна	Смертність від серцево-судинних захворювань, на 100 тис. населення
Франція	118,0
Данія	182,0
Андорра	125,0
Фінляндія	201,0
Іспанія	137,0
Австрія	204,0
Швейцарія	142,0
Португалія	208,0
Бельгія	162,0
Німеччина	211,0
Ісландія	164,0
Ірландія	214,0
Нідерланди	171,0
Італія	174,0
Молдова	619,0
Швеція	176,0
Україна	637,0
Норвегія	181,0
Росія	688,0

Виникає природне запитання, а чи проводилися дослідження з порівняння інших «чинників ризику» для серцево-судинних захворювань у цих же країнах? Йдеться про величину кров'яного тиску, індекс маси тіла, паління, характер харчування тощо.

Відповідь за даними MONICA є однозначною. Так, такі дослідження проводилися, і виявилось, що Франція нічим не відрізняється за зазначеними параметрами від решти країн. Ось цей дивний феномен, відображений на рисунку, був в 1992 р. названий ученим з університету міста Бордо доктором Сержем Рено «французьким парадоксом», тобто у Франції всі показники, що характеризують найбільш небезпечні хвороби серця і судин, достовірно нічим не відрізняються від показників інших країн, проте смертність тут на одному з найнижчих рівнів у світі, поряд з Японією і Китаєм.

Які ж причини цього дивного парадоксу? Стала очевидною його залежність від споживання алкоголю. Але чи оберігають алкоголь або вино від «хвороб віку»? В усіх країнах, які взяли участь у дослідженнях, було визначено кількість алкоголю, спожитого населенням, і враховано традиції, згідно з якими люди віддають перевагу пиву, білим спиртам (горілка, джин, віскі), вину (переважно червоному) або просто воді.

Те що винний спирт чинить сприятливий вплив на стан серцево-судинної системи в цілому довели декілька епідеміологічних досліджень. Одне з них включало понад 51 тис. чоловіків у різних країнах. Результати цього дослідження підтвердили, що помірне споживання (30–50 г на добу) алкоголю знижує ризик розвитку захворювань серця і судин. Такий захисний ефект алкоголю відмічено і у чоловіків, і у жінок, у літніх, у тих, які палять, і які не палять. Він впливає на загальний коефіцієнт смертності від серцево-судинних захворювань.

Водночас, подальші дослідження показали, що однакове (у перерахунку на етанол) систематичне вживання алкоголю в Белфасті, Глазго (Об'єднане Королівство) і Стенфорде (США) у вигляді білих спиртів та пива і червоного вина в Тулузі (Франція) дають вражаюче різне скорочення смертності від серцево-судинних захворювань, зокрема, від інфаркту міокарда. Порівняно з Белфастом або Глазго, смертність від інфаркту міокарда в Тулузі, де віддають перевагу місцевому червоному вину, на 79 % менша. З цього зробили висновок, що червоне вино достовірно більшою мірою має захисні властивості на відміну від інших видів алкогольних напоїв.

Подальші дослідження, проведені в провідних лабораторіях світу, встановили, що в червоних ви-

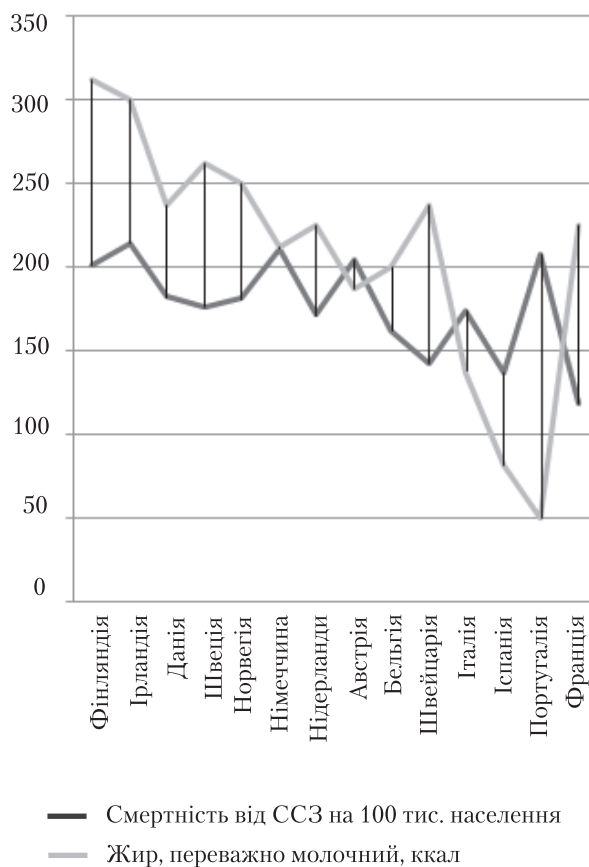


Рисунок. Зв'язок між коефіцієнтом смертності від серцево-судинних захворювань (ССЗ) (середні дані для чоловіків і жінок) та споживанням молочного жиру (рівняння регресії:  $y = (26,3 \pm 2,7) \text{ г жиру}$ )

нах роль захисного чинника відіграє не стільки винний спирт, скільки активні антиоксидантні речовини фенольної групи, які сприяють окисненню насичених жирів і знижують хімічну активність тромбоцитів. Видалення алкоголю з вина не позначалося на його захисній терапевтичній дії на стінки кровеносних судин, а також на активності тромбоцитів.

Проте також було достовірно встановлено, що ризик розвитку інфаркту міокарда та інших «хвороб століття» зростає при високих рівнях споживання алкоголю, особливо при великій гулянці або надмірному споживанні алкоголю у кінці тижня, а також при запоях!!!

Ось тепер ми і підійшли, на нашу думку, до найголовнішого: тієї науково обґрунтованої дози щоденного прийому алкоголю, який випивається, приймається саме на здоров'я, а не на шкоду будь-якій людині. Пошлемося на дані ВООЗ, наведені в повідомленні «Рівні вживання алкоголю населенням» (Копенгаген, 2007), які стосуються не лише кількості спожитого алкоголю, а і залеж-

**Таблиця 2**  
**Порівняльний ризик захворюваності і смертності**  
**залежно від рівня та особливостей**  
**споживання алкоголю**

№ групи	Рівень споживання алкоголю, у.о.	Ризик захворювань і смертності	
		I група	II група
0	0	1,0	1,0
1	1	0,85	1,0
2	2	0,95	1,0
3	3	1,0	2,10
4	4	1,3	2,80
5	5	2,0	5,60
6	6	4,0	12,00

ність ефекту від того, чи п'є людина в компанії або сама.

У табл. 2 наведено отримані результати. Досліджуваних розподілили на сім груп. Нульову групу склали особи, які ніколи, підкреслюємо ніколи, не пили і не п'ють ніякого спиртного, а тільки воду, чай, молоко, соки тощо. Їхній ризик захворіти різними «хворобами століття» був прийнятий умовно за одиницю в першій групі (прийом алкоголю з великою кількістю спілкування, тобто в компанії) і за двійку — в другій (прийом алкоголю поодинці).

До першої групи рівня вживання алкоголю в умовних одиницях віднесено осіб, які щодня, підкреслюємо щодня, вживали одну умовну одиницю алкоголю, що відповідає 15 г чистого етанолу (96° спирту), до другої — осіб, які вживали дві умовні одиниці алкоголю, що в перерахунку на чистий етанол відповідає 30 г для чоловіків (спеціально звертаємо увагу на те, що жінки участі в дослідженні не брали, тому що в них зовсім інші дози, захисні механізми і звикання), до третьої особи, які регулярно вживали 45 мл етанолу — 3 умовних дози, до четвертої, п'ятої, шостої — особи, які регулярно вживали відповідно до 4, 5, 6 умовних одиниць і більше.

Як видно з даних, наведених у табл. 2, в обстежених осіб з першої та другої груп не лише не збільшився ризик захворюваності і смертності від «хвороб століття», а, навпаки, снизився! Причому не виявлено достовірної різниці залежно від того, чи п'є людина в компанії або сама! І лише у тих, хто ввійшов в третю групу, ризик захворюваності і смертності зрівнявся з таким у нульовій групі. Однак у 4-й, 5-й і 6-й групах, у тих, хто вживав понад 3 у. е. етанолу щоденно, ризик захворюваності і смертності різко збільшувався. Особливо суттєво він зростав у досліджуваних

групах, де люди споживали велику кількість алкоголю поодинці.

У наведених даних обов'язково враховувалися й інші чинники ризику, які у досліджуваних не відрізнялися, тобто групи були репрезентативними і рандомізованими.

Таким чином, практично здорові чоловіки, які споживають не більш ніж 45 мл етанолу (кількість пива, вина, горілки, коньяку, віскі дуже легко розрахувати залежно від міцності напою), дійсно, п'ють «на здоров'я».

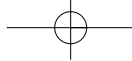
Цікавим є і той факт, що людське спілкування (порівняємо 2-у і 3-ю колонки в табл. 2) за однакової кількості надмірно спожитого алкоголю приблизно вдвічі знижує ризик захворюваності і смертності. Таким чином, відомий нам ще з наших студентських років так званий гімн алкоголіків унаслідок достовірних наукових досліджень частково отримав підтвердження.

Нагадаємо і той факт, що з усього різноманіття спиртних напоїв найбільш сприятливу дію на здоров'я людини чинять натуральні червоні вина. Пам'ятаєте перше диво Ісуса Христа? Перетворення води на вино, червоне вино! «Пийте кров мою і їжте тіло моє», — заповідав нам Ісус Христос, маючи на увазі під кров'ю вино, а під тілом — хліб. Причастя в православних храмах проводиться саме хлібом і червоним вином, але (тут потрібно пам'ятати найголовніше) в малих дозах.

Наведемо ще один цікавий і науково доведений факт, що стосується поєднання паління та вживання алкоголю. Це особливо актуально для нашої країни, в якій є велика кількість тих, які палять і вживають алкоголь у надмірних кількостях. Ви повинні знати таке. Якщо людина лише палить, то ризик захворіти на ІХС, атеросклероз, рак легенів та багато інших захворювань у неї різко зростає. Якщо ж вона палить і помірно (1—2-а група) вживає алкоголь, то ризик захворюваності і смертності достовірно знижується.

Звертаємо увагу на те, що норма для жінок має бути вдвічі нижчою, тобто не перевищувати 15 г етанолу на добу.

І ще одна властивість червоних вин, винограду і продуктів з нього, про яку останніми роками багато пишуть. Йдеться про можливість цих винних продуктів подовжувати життя. Дуже цікавий аспект. В експериментах, які проводять з різними видами комах і тварин, ресвератрол (а саме ця речовина подовжує біологічне життя) різко не лише збільшував тривалість життя експериментальних тварин, а і зменшував агрегацію тромбоцитів, утворення тромбів, істотно знижував кількість цукру в крові. У цій статті ми лише торкнемося цієї теми — ресвератрол і подовження життя і розповімо детальніше про це



дивне відкриття останніх років у наступних номерах журналу, бо ця тема варта, щоб про неї знала кожна людина.

Звичайно, все впливає на людський організм у комплексі: і вода (і її якість), і їжа (кількість, якість, регулярність прийому), і шкідливі звички, і спосіб життя, і активність, і стан справ вдома і на роботі (в бізнесі) тощо. Проте хочемо ще раз підкреслити, що харчування, правильне, раціональ-

не харчування дає нам змогу уникнути багатьох хвороб, жити довго і щасливо.

Чи просто розробити для себе такий комплекс, який забезпечуватиме здоров'я і довголіття? Це непросто, але абсолютно реально! Для цього потрібні знання, бажання і воля. Перше ми спробуємо взяти на себе, надаючи доступну, об'єктивну і сучасну інформацію на сторінках нашого журналу. Решта — за Вами...

