



PDF Compressor Free Version

یک تحقیق جهانی به این نتیجه رسیده که مصرف الکل هر چقدر هم کم برای سلامتی مفید نیست و بهترین توصیه پرهیز کامل از نوشیدن الکل است. این تحقیق در نشریه لنست منتشر شده و نتیجه بررسی مصرف الکل در افراد ۱۵ تا ۹۵ سال در ۱۹۵ کشور دنیا بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۶ است. برای این پژوهش، محققان کسانی را که اصلاً الکل نمی‌نوشند با کسانی مقایسه کردند که روزی یک نوشیدنی الکلی می‌نوشند.

این بررسی به این نتیجه رسیده که در تمام سنین، در سال ۲۰۱۶ الکل هفتمین عامل مرگ و روزهای کاری از دست رفته بود (۲/۲ درصد مرگ زنان و ۶/۸ درصد مرگ مردان) اما در جمعیت ۱۵ تا ۴۹ ساله، الکل مهم‌ترین عامل مرگ است (۳/۸ درصد مرگ زنان و ۱۲/۲ مرگ مردان). این تحقیق الکل را "مهم‌ترین" عامل خطر ساز در "بار جهانی بیماری‌ها (Global Burden of disease)" می‌داند و می‌گوید مرگ به تمام علت‌ها و به‌خصوص سرطان با افزایش مصرف الکل بیشتر می‌شود، بنابراین هیچ‌میزانی از الکل نیست که مصرف آن برای سلامتی مضر نباشد.

این تحقیق پذیرفته که نوشیدن متعادل الکل ممکن است فوایدی برای قلب داشته باشد اما مجموع خطراتی که الکل به همراه می‌آورد مثل سرطان و بیماری‌های دیگر فراتر از فواید آن است.

دکتر مکس گریزولد از دانشگاه واشنگتن که سرپرستی این تحقیق را بر عهده داشته می‌گوید: "مطالعات قبلی برای الکل یک خاصیت محافظت از بعضی بیماری‌ها را یافته بود، اما ما به این نتیجه رسیدیم که الکل به هر میزان که مصرف شود مجموع خطرات برای سلامتی را بالا می‌برد."

به گفته دکتر گریزولد، رابطه نزدیک الکل و سرطان، صدمات ناشی از نوشیدن الکل مثل تصادف و بیماری‌های عفونی چون سل خاصیت محافظتی الکل از بیماری‌های قلبی را بی‌اثر می‌کند."

"اگرچه خطر روزی یک نوشیدنی الکلی برای سلامتی کم است، اما هر چه بیشتر الکل نوشیده شود این خطر هم بیشتر می‌شود."

پژوهشگران این تحقیق می‌گویند از نظر معیارهایی که در نظر گرفته‌اند این یکی از جامع‌ترین تحقیقات در این زمینه است. آنها همچنین متوجه شدند که نوشیدن الکل در کشورهایی که ضریب اجتماعی-جمعیت‌شناختی (SDI) بالاتری دارند بیشتر از کشورهایی است که این ضریب کم یا متوسط است. در بسیاری از کشورهای دنیا مثل بریتانیا به عموم توصیه می‌شود در حد متعادل الکل بنوشند و مثلاً نوشیدن الکل را به کمتر از هفته‌ای ۱۴ واحد یا روزی یک یا دو نوشیدنی الکلی محدود کنند، اما پژوهشگران این تحقیق می‌گویند این توصیه‌ها نیاز به بازنگری دارند چرا که الکل باعث بیماری‌های متعددی می‌شود که در طول عمر به‌خصوص در مردان اثر می‌گذارد.