

Ar mažą alkoholio kiekį išgeriantys žmonės turi mažesnę riziką sirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis?

Ieva Šiugždaitė, Augustė Lazickaitė, Kamilė Pociūtė, Linas Čekanavičius

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis (*Angl.* World Health Organisation) kasmet apie 17 milijonų žmonių visame pasaulyje miršta nuo kardiovaskulinių ligų. Ši organizacija pateikia pagrindinius rizikos faktorius širdies ir kraujagyslių ligoms - tai tabakas, nesveika mityba ir fizinio aktyvumo trūkumas. Visuomenei nėra pateikiami aiškūs atsakymai dėl alkoholio įtakos kardiovaskulinių ligų atsiradimui. Ieškodami patikimiausios informacijos atlikome įrodymų paiešką MEDLINE duomenų bazėje. Aukščiausio patikimumo lygmens buvo Ronksley *et al.* 2011 metų sisteminė apžvalga, kuri apibendrina 84 kohortos tyrimus, nagrinėjančius suvartojamo alkoholio kiekio ir kardiovaskulinių ligų ryšį. Deja, sisteminės apžvalgos autoriai kritiškai nevertino kiekvieno įtraukto kohortos tyrimo metodologinės kokybės. Reikėtų atkreipti dėmesį, kad nagrinėjome alkoholio poveikį tik širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, bet ne kitoms organų sistemų grupėms ar bendram išgyvenamumui.

	Ronksley <i>et al.</i> 2011
Ar atlikta tinkama išsami paieška?	
Ar adekvatūs tyrimo įtraukimo kriterijai?	
Ar apžvalga įtraukia tinkamus tyrimus klausimui atsakyti?	
Ar atskirų tyrimų rezultatai panašūs (homogeniški)?	

Mažiausią riziką susirgti ar numirti nuo vainikinių širdies ligų turi asmenys, suvartojantys 2.5-14.9 g alkoholio per per dieną

Daugiau nei vidutiniškai 60g alkoholio per dieną suvartojantys žmonės turėjo 62% didesnę tikimybę mirti nuo insulto

Rezultatai:

Apibendrinus visus tyrimus, įtraukusius virš 1 milijono žmonių vidutiniškai sektų 11 metų, rezultatas įvardijamas kaip "U" arba "J" formos. Tai reiškia, kad mažiausią riziką mirtingumui nuo vainikinių širdies ligų turi asmenys, išgeriantys 2.5-14.9 g alkoholio per per dieną. Tokį kiekį alkoholio suvartojantys žmonės tyrime turėjo 25% žemesnį susirgimą ir mirtingumą nuo kraujagyslių ligų lyginant su visai nevartojančiais, ar vartojančiais daugiau. 2.5-14.9 g alkoholio tūrio atitinka apie stiklinę alaus (200ml) ar kiek mažiau nei taurę vyno (100ml) per dieną. Žemas alkoholio suvartojimas sumažino vainikinių širdies kraujagyslių ligų dažnį ir mirtingumą, tačiau neturėjo jokios įtakos insulto dažniui. Tačiau žmonės, vartojantys daugiau alkoholio (>60g per dieną), 62% dažniau mirdavo nuo insulto.

Išvada:

Apibendrinus pakankamai aukšto lygmens ilgalaikius kohortos tyrimus parodyta, jog labai žemas alkoholio kiekio suvartojimas siejamas su mažesne mirtingumo rizika dėl vainikinių kraujagyslių ligų, nors nesumažina mirtingumo nuo insulto rizikos. Šie atradimai galioja tik širdies ir kraujagyslių sistemai - alkoholio įtaka kitoms organų sistemoms, psichinei sveikatai ar išgyvenamumui nebuvo tiriama.

Šaltinis:

Paul E Ronksley, Susan E Brien et al. Association of alcohol consumption with selected cardiovascular disease outcomes: a systematic review and meta-analysis. *BMJ* 2011; 342 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.d671> (Published 22 February 2011)