vinetur

Обзор: чрезмерное употребление алкоголя вредит печени независимо от того, пьют ли пиво, вино или крепкие напитки

Авторы проанализировали 74 исследования и пришли к выводу, что имеющиеся данные не доказывают безопасность какого-либо алкогольного напитка для печени

пятница, 13 ноября 2026 г.



Чрезмерное употребление алкоголя, по-видимому, вредит печени независимо от того, поступает ли алкоголь из пива, вина или крепких напитков. К такому выводу пришли авторы обзорной статьи, в которой рассмотрены 74 исследования и которая опубликована в журнале Nutrients. Согласно обзору, имеющиеся данные не позволяют уверенно утверждать, что какой-либо тип алкогольных напитков безопаснее для печени, чем другие.

В статье рассмотрены исследования, в которых сопоставлялись последствия употребления разных видов алкоголя для печени. Главный вывод прост: высокое потребление алкоголя неизменно связано с повреждением печени, однако имеющиеся исследования слишком разнородны и подвержены влиянию других факторов, чтобы дать окончательный ответ на давний вопрос о том, влияет ли сам тип напитка на риск.

Это важно, поскольку о пиве, вине и крепких напитках часто говорят так, будто они по-разному влияют на здоровье независимо от содержания алкоголя. По словам авторов обзора, доказательная база недостаточно надежна, чтобы делать однозначные выводы о защите печени или дополнительном вреде для нее, связанном только с определенной категорией напитков. На практике это означает, что к заявлениям в публичных дискуссиях и коммерческой рекламе о том, что один напиток сам по себе меньше вредит печени, следует относиться с осторожностью — если только в соответствующих исследованиях тщательно не учитываются количество выпитого алкоголя и особенности его употребления.

Печень — основной орган, перерабатывающий алкоголь, а длительное чрезмерное употребление алкоголя — известная причина таких заболеваний, как жировая болезнь печени, алкогольный гепатит, фиброз и цирроз. Однако исследователям трудно отделить влияние типа напитка, поскольку поведение при употреблении алкоголя редко бывает однозначным. Люди, предпочитающие в основном вино, могут отличаться от любителей пива или крепких напитков уровнем дохода, рационом, привычкой курить, физической активностью, массой тела и доступом к медицинской помощи. Они также могут чаще пить во время еды, употреблять меньше за один раз или реже напиваться. Эти различия влияют на состояние печени и могут создавать впечатление, что какой-то напиток вреднее или безопаснее, чем на самом деле.

По словам авторов обзора, это одна из главных проблем научной литературы. Во многих исследованиях потребление разных видов алкоголя измеряется несопоставимыми способами. Другие работы опираются на сведения об употреблении алкоголя, предоставленные самими участниками, которые могут занижать объемы потребления. В некоторых исследованиях бывших потребителей алкоголя объединяют с теми, кто никогда не пил, а в других недостаточно учитывают ожирение, вирусный гепатит, диабет и другие заболевания, влияющие на печень. В результате имеющиеся данные трудно сопоставлять и уверенно интерпретировать.

Авторы рассмотрели исследования, результаты которых противоречивы. В некоторых работах предполагалось, что у любителей вина показатели здоровья печени лучше, чем у тех, кто в основном пьет пиво или крепкие напитки. Другие исследования не выявляли существенных различий при учете общего количества выпитого алкоголя. В ряде работ, однако, отмечались худшие результаты при употреблении крепких напитков или эпизодическом чрезмерном употреблении алкоголя, хотя такие результаты могут объясняться особенностями употребления, а не самим видом напитка.

Это различие важно. Человека, который несколько раз в неделю выпивает за ужином бокал вина, нельзя приравнивать к тому, кто за короткое время выпивает несколько порций крепкого алкоголя, даже если оба предпочитают один и тот же вид напитка. Исследователи давно предупреждают, что частота и темп употребления, доза и эпизоды чрезмерного употребления могут быть не менее важны, а то и важнее, чем вид алкоголя. Авторы обзора подтверждают это, отмечая, что оценить влияние типа напитка справедливо невозможно без более тщательного учета этих факторов.

Статья представляет собой обзор литературы, а не формальный метаанализ: в ней обобщаются и интерпретируются результаты предыдущих исследований, но они не сводятся к единой объединенной оценке. Такой подход позволяет получить общее представление о теме, но одновременно отражает ограничения уже проведенных исследований. Авторы призвали к более строгим научным работам, в том числе к исследованиям со стандартизированными методами оценки воздействия алкоголя и более полным учетом смешивающих факторов.

Авторы обзора также подчеркнули более широкий аспект общественного здравоохранения. Споры о том, полезнее ли вино, чем пиво, или особенно ли вредны крепкие напитки, могут отвлекать от главного риска — чрезмерного употребления алкоголя. Влияние именно чрезмерного употребления подтверждено гораздо убедительнее, чем различия между категориями напитков. Для врачей это означает, что при консультировании пациентов в первую очередь следует обсуждать объем потребления и такие модели поведения, как эпизодическое чрезмерное употребление. Потребителям же не

следует считать, что переход с одного алкогольного напитка на другой снизит риск для печени.

Результаты также могут повлиять на то, как индустрия напитков говорит о здоровье. Производители и маркетологи порой извлекали пользу из представления о том, что определенные напитки обладают особыми преимуществами, особенно когда их связывали с определенным образом жизни или отдельными исследованиями о здоровье. Но если имеющиеся данные не позволяют четко отделить влияние типа напитка от привычек употребления и других особенностей, подобные заявления могут преувеличивать то, что известно науке. Более взвешенный подход — говорить об умеренности и не приписывать напиткам пользу для печени, не подтвержденную исследованиями.

В обзоре не утверждается, что все алкогольные напитки при любых обстоятельствах оказывают совершенно одинаковое биологическое воздействие, и не исключается, что будущие исследования выявят значимые различия. Авторы лишь отмечают, что нынешних данных недостаточно, чтобы уверенно судить об этом. Пока не появятся более убедительные результаты, наиболее обоснованный вывод таков: высокое потребление алкоголя вредит печени независимо от вида алкогольного напитка, а заявления о преимуществе одного напитка перед другими для здоровья печени остаются недоказанными.