vinetur

Исследование с участием 340 000 взрослых связало даже небольшое употребление пива и крепкого алкоголя с повышенным риском смерти от сердечно-сосудистых заболеваний

Наблюдательное исследование связало умеренное употребление вина со снижением риска смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 21%, но не доказало защитного эффекта

вторник, 17 ноября 2026 г.



Исследование с участием более 340 000 взрослых выявило резкие различия в риске смертности в зависимости от вида алкоголя: небольшое и умеренное употребление вина было связано с более низкой смертностью от сердечно-сосудистых заболеваний, тогда как даже небольшое употребление пива, сидра или крепкого алкоголя ассоциировалось с повышенным риском.

Результаты были опубликованы в понедельник, 16 ноября, Американским колледжем кардиологии и представлены на конференции ACC.26. Исследователи подчеркнули, что полученные данные не свидетельствуют о том, что вино защищает здоровье, и не должны служить поводом для того, чтобы люди начинали пить.

В анализ вошли данные 340 924 взрослых участников UK Biobank — крупной британской долгосрочной базы медицинских данных. За ними наблюдали в среднем более 13 лет. Участники присоединились к исследованию в период с 2006 по 2022 год и сообщали об употреблении алкоголя в анкетах о питании. Затем исследователи разделили их на группы по количеству потребляемого чистого алкоголя, а не только по числу напитков, поскольку пиво, вино и крепкий

алкоголь содержат разные концентрации спирта.

Для сравнения исследователи указали, что в 12 унциях пива, 5 унциях вина и 1,5 унции крепкого алкоголя содержится примерно по 14 граммов чистого алкоголя. Употреблявших менее 20 граммов в неделю отнесли к тем, кто не пьет или пьет изредка. Низким считалось потребление от 20 граммов в неделю до 20 граммов в день для мужчин и до 10 граммов в день для женщин. Умеренным считалось потребление от 20 до 40 граммов в день для мужчин и от 10 до 20 граммов в день для женщин. Высоким считалось потребление более 40 граммов в день для мужчин и более 20 граммов в день для женщин.

Наиболее четкая закономерность прослеживалась среди тех, кто много пил. По сравнению с людьми, которые не употребляли алкоголь или пили лишь изредка, у участников с высоким уровнем потребления риск смерти от всех причин был выше на 24%, от рака — на 36%, а от болезней сердца — на 14%. Повышенный риск наблюдался независимо от того, что участники предпочитали: вино, пиво, сидр или крепкий алкоголь.

При более низком уровне потребления картина была иной. У тех, кто пил небольшое или умеренное количество вина, риск смертности был ниже, особенно от сердечно-сосудистых заболеваний. У умеренно употреблявших вино риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний был на 21% ниже, чем у тех, кто не пил или пил изредка. Напротив, даже небольшое употребление пива, сидра или крепкого алкоголя было связано с повышением этого риска на 9%.

Исследователи подчеркнули, что речь идет об относительных различиях между группами, а не о прямой оценке вероятности смерти для конкретного человека. Они также отметили, что исследование носило наблюдательный характер: оно позволяет выявлять связи, но не доказывает, что тот или иной вид алкогольного напитка стал причиной более благоприятных или неблагоприятных последствий.

«Эти результаты получены на общей популяции, а в некоторых группах повышенного риска — например, среди людей с хроническими заболеваниями или сердечно-сосудистыми нарушениями — риски могут быть еще выше», — заявил в пресс-релизе старший автор исследования Чжанлин Чэнь из Второй

больницы Сянъя Центрального южного университета в Китае.

По словам Чэня, результаты помогают понять, почему предыдущие исследования небольшого и умеренного употребления алкоголя часто давали неоднозначную картину. Исследование указывает на то, что в долгосрочной перспективе значение могут иметь как количество алкоголя, так и вид напитка. В то же время оно поддерживает более общий вывод: для здоровья, как правило, лучше пить меньше алкоголя.

В исследовании рассмотрели несколько возможных причин того, почему у любителей вина могла наблюдаться более низкая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Одно из объяснений — химический состав вина, особенно красного, которое содержит полифенолы. Это растительные соединения с антиоксидантными свойствами; исследователи изучают их возможное влияние на кровеносные сосуды и работу сердца. Однако исследование не показало, что именно эти соединения обусловили снижение риска.

Еще одно возможное объяснение связано с поведением. Вино чаще употребляют во время еды, а те, кто предпочитает его, как правило, сообщают о более здоровом рационе и других привычках, связанных с лучшим состоянием сердечно-сосудистой системы. Пиво, сидр и крепкий алкоголь чаще пьют вне приема пищи. В этом исследовании люди, предпочитавшие эти напитки, также чаще имели менее качественный рацион и другие особенности образа жизни, связанные с повышенными рисками для здоровья.

Поэтому трудно отделить влияние самого напитка от особенностей людей, которые его выбирают. Чтобы снизить влияние этого фактора, исследователи скорректировали анализ с учетом возраста, социально-экономических условий, образа жизни, кардиометаболического здоровья и семейного анамнеза диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Они отметили, что даже после такой корректировки на результаты могли повлиять и другие различия между участниками.

У исследования есть несколько ограничений. Употребление алкоголя оценивали по анкетам, которые участники заполняли самостоятельно при включении в исследование, поэтому данные зависели от точности их ответов. Кроме того, анализ не учитывал изменения привычек употребления алкоголя с течением времени. Наконец, участники UK Biobank в целом здоровее населения в целом, что может ограничивать применимость результатов к другим группам.

Исследование представил Цзыюэ Ли под названием «Употребление алкоголя в среднем возрасте и смертность от всех причин и отдельных причин». Авторы отметили, что для более убедительных выводов о том, объясняются ли наблюдаемые различия самими напитками или связанными с их употреблением привычками, необходимы рандомизированные исследования.

Результаты, вероятно, станут частью давней дискуссии о влиянии алкоголя на здоровье, особенно в контексте индустрии вина, пива и крепкого алкоголя. Они могут усилить давление на производителей, маркетологов и представителей органов здравоохранения, побуждая их четко различать статистическую связь и доказанную пользу для здоровья, когда речь идет, в частности, о вине.