vinetur

Обзор не выявил доказательств того, что красное вино защищает от атеросклероза

Полифенолы вина могут влиять на микробиоту кишечника, но данные исследований на людях пока не подтверждают улучшение здоровья сердца

четверг, 19 ноября 2026 г.



Научный обзор, опубликованный в Current Atherosclerosis Reports, вносит ясность в многолетнюю дискуссию о красном вине и здоровье сердца. Авторы отмечают, что изучение микробиоты кишечника может помочь объяснить некоторые биологические эффекты, связанные с соединениями, содержащимися в вине, но пока не доказывает клиническую пользу в борьбе с атеросклерозом.

В статье под названием «Микробиота кишечника, красное вино и атеросклероз» рассматриваются исследования взаимодействия соединений красного вина, прежде всего полифенолов, с сообществом бактерий и других микроорганизмов, обитающих в кишечнике. Авторы изучают, могут ли такие взаимодействия влиять

на атеросклероз — постепенное образование жировых бляшек в артериях, повышающее риск инфаркта и инсульта.

Согласно обзору, наиболее устойчивый вывод, который можно сделать на основании имеющихся публикаций, заключается не в том, что красное вино напрямую предотвращает сердечно-сосудистые заболевания, а в том, что его полифенолы могут влиять на состав и активность микробиоты кишечника. Исследователи также сообщали о связанных с этим изменениях метаболитов — небольших молекул, образующихся в процессе переработки пищи и напитков организмом и микробами. Эти сдвиги в микробиоте и метаболизме привлекли внимание учёных, поскольку теоретически могут влиять на воспаление, работу сосудов и другие процессы, участвующие в образовании бляшек.

Авторы описывают область исследований, в которой получены интригующие результаты, но их по-прежнему сложно интерпретировать. Работы различаются по дизайну, составу участников, дозировкам, продолжительности и методам измерения изменений микробиоты. Часть данных получена в экспериментальных и доклинических исследованиях, а исследования на людях зачастую проводятся на небольших выборках или носят наблюдательный характер. Поэтому результаты разных работ трудно сопоставлять, а также сложно определить, приводит ли изменение микробиоты кишечника к значимому снижению числа сердечно-сосудистых событий.

Это различие лежит в основе главного вывода статьи. Обзор указывает на биологически правдоподобные механизмы, но предостерегает от того, чтобы считать такие данные окончательным доказательством пользы. Изменения состава кишечных бактерий или уровня метаболитов могут указывать на перспективное направление исследований, но сами по себе не подтверждают, что употребление красного вина замедляет атеросклероз или улучшает долгосрочные показатели здоровья сердца.

В обзоре также подчёркивается более общая проблема исследований микробиома. На микробиоту кишечника одновременно влияют многие факторы, в том числе рацион в целом, лекарства, возраст, состояние здоровья и образ

жизни. На практике это означает, что предполагаемый эффект красного вина бывает трудно отделить от влияния средиземноморского типа питания, различий в потреблении алкоголя или других привычек, которые часто сопутствуют умеренному употреблению вина среди участников исследований.

Для врачей и исследователей статья служит прежде всего ориентиром: она показывает, в каких аспектах доказательная база наиболее убедительна, а в каких остаётся слабой. Авторы считают, что для перехода от выявления связи к установлению причинно-следственных отношений потребуются более стандартизированные методы, лучше контролируемые исследования на людях и более чёткие конечные показатели. Особенно важны исследования, в которых наряду с изменениями микробиоты будут оцениваться клинически значимые сердечно-сосудистые исходы.

Обзор выходит на фоне растущего интереса к связи кишечника и сердца. В последние годы учёные всё активнее изучают, как активность микроорганизмов может влиять на кардиометаболическое здоровье через воспаление, иммунные сигналы и выработку метаболитов. Красное вино остаётся частью этой дискуссии, поскольку содержащиеся в нём соединения могут преобразовываться кишечными микробами и, в свою очередь, менять микробную среду. В статье отмечается, что это двустороннее взаимодействие представляет научный интерес, но пока изучено далеко не полностью.

Результаты важны не только для академической науки. Для виноделен, маркетологов и индустрии напитков в целом обзор помогает точнее оценить давно звучащие утверждения о связи вина и здоровья, отделяя наблюдаемые биологические изменения от клинически доказанной пользы. Это различие может повлиять на то, как компании, регуляторы и потребители обсуждают место красного вина на рынке, ориентированном на заботу о здоровье, особенно на фоне растущего внимания к заявлениям о влиянии алкоголя.

Вместо того чтобы окончательно ответить на вопрос, полезно ли красное вино для сердца, обзор предлагает более ограниченный и точный вывод: связь между полифенолами красного вина, микробиотой кишечника и атеросклерозом биологически правдоподобна и всё активнее изучается, однако имеющиеся

данные неоднородны и пока не позволяют делать широкие выводы для клинических рекомендаций или общественного здравоохранения.