



A szakemberek úgy vélik, nem az alkohol közvetlen hatása okozza az egészségügyi előnyök többségét, hanem olyan közvetett hatások, mint a stressz csökkenése, a több mozgás és a jobb társadalmi helyzet. Mint **Boris Hansel** kutatásvezető elmondta, a mértékletes alkoholfogyasztás jellemzően a magasabb társadalmi státusz sajátja, amelyben jobb az emberek általános egészségi állapota és alacsonyabb a kardiovaszkuláris kockázat.



A túlzott alkoholfogyasztás összefüggésben van a krónikus májbetegségekkel, több ráktípussal és a szívproblémákkal; az **Egészségügyi Világszervezet** adatai szerint évente világszerte 2,3 millió halálesetért felelős.

Hansel és kutatócsoportja csaknem 150 ezer francia embert tanulmányozott. A vizsgálatba bevontakat négy csoportba osztották: soha nem ivók, napi 10 gramm alkoholnál kevesebbet fogyasztók, mértékletesen ivók (10-30 gramm alkohol naponta), illetve nagyivók (napi 30 grammnál több alkohol) csoportjaiba. Egy adagnak 10 gramm alkohol számít, ez például 1,2 deciliter 12 százalékos alkoholtartalmú bornak felel meg.

Megállapították, hogy a nők és a férfiak körében is a mértékletesen ivók általános egészségi állapota volt a legjobb. Az ebbe a körbe tartozó férfiaknál alacsonyabb volt a kardiovaszkuláris betegségek kockázata, lassabb volt a szívritmusuk, kisebb volt náluk a stressz, kevesebb a depresszió és alacsonyabb a testtömegindexük. A mértékletesen ivó nők vérnyomása is alacsonyabbnak bizonyult, ráadásul karcsúbbak is voltak.