

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Nie ma bezpiecznej dla zdrowia dawki alkoholu

Nie ma czegoś takiego, jak bezpieczna dawka alkoholu; niemal każda jest toksyczna dla naszego organizmu - twierdzą eksperci różnych specjalności. Alkohol grozi marskością

wątroby i zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory. Nie jest prawdą, że chroni przed chorobami sercowo-naczyniowymi.

Specjaliści przekonywali o tym podczas konferencji prasowej, poświęconej uruchomieniu dostępnej na stronie www.hh24.pl aplikacji Superterapeuta Helping Hand, która może wspomóc osoby uzależnione od alkoholu w zmaganiach z nałogiem. Jednym z głównych tematów spotkania był wpływ alkoholu na zdrowie.

Wszyscy eksperci, zarówno onkolodzy jak i kardiologzy - zgodnie podkreślali, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu, a niemal każda jest toksyczna dla organizmu. Prof. Piotr Jankowski z Instytutu Kardiologii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego podważał także dość powszechne przekonanie, że czerwone wino w małych ilościach może chronić przed chorobami serca.

"Z badań wynika, że im większa dawka alkoholu, tym na ogół większe jest ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, zarówno u mężczyzn, jak i kobiet" - powiedział specjalista. Najlepszym przykładem jest nadciśnienie tętnicze krwi, będące głównym czynnikiem ryzyka zawału serca i udaru mózgu, a także migotanie przedsionków i częsta arytmia serca. Okazuje się, że nawet niewielkie dawki alkoholu zwiększają ryzyko obu tych schorzeń.

Z badań kardiologów uniwersyteckiego szpitala w Monachium, opublikowanych w 2017 r. przez "European Heart Journal" wynika, że piwo powoduje tachykardię, przyśpieszony rytm serca. Może ono powodować również przejściowe migotanie przedsionków, odczuwane jako kołatanie serca. Obydwa rodzaje arytmii - podkreślali autorzy tych badań - nie były związane z innymi czynnikami ryzyka, takimi jak palenie tytoniu.

Prof. Jankowski powołał się na badania opublikowane w 2018 r. przez "Lancet". Wykazały one, że również w przypadku udaru krwotocznego, potocznie nazywanego wylewem krwi do mózgu, również nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Jedynie w przypadku udaru niedokrwiennego - przyznał - stwierdzono, że małe dawki alkoholu, nie więcej niż 30 ml na dobę, mogą zmniejszać ryzyko tego schorzenia. "Ogółem jednak alkohol nie chroni przed chorobami serca" - podkreślił.

"The Journal of Studies on Alcohol and Drugs" w 2016 r. przedstawił metaanalizę 87 badań wykazującą, że umiarkowane picie alkoholu wcale nie przedłuża życia. Objęto nimi ponad 4 mln osób, a niektóre obserwacje trwały nawet kilkadziesiąt lat. Metaanaliza ta nie pozostawia żadnych wątpliwości, że najlepszym zdrowiem cieszą się te osoby, które prawie w ogóle nie piją alkoholu.

"Alkohol wywiera negatywny wpływ na wiele narządów, nie tylko na serce i mózg" - powiedział dr hab. Michał Kukła ze Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach. Wyjaśnił, że głównym tego powodem są toksyczne dla naszego organizmu metabolity alkoholu, w tym przede wszystkim aldehyd octowy. "Wywołuje on stres oksydacyjny związany z produkcją wolnych rodników uszkadzających DNA, białka i lipoidy" - dodał. Skutkiem tego jest większe ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz nowotworów.

"Picie każdej, nawet niewielkiej ilości alkoholu ma potencjał kancerogenny. Z picciem alkoholu przyczyną związane są takie nowotwory jak rak jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, jelita grubego wątroby i piersi u kobiet" - powiedziała dr Joanna Didkowska z Centrum Onkologii w Warszawie.

Krajowy Rejestr Nowotworów ocenia, że w przypadku mężczyzn ze spożyciem alkoholu związanych jest w naszym kraju 8,2 proc. nowotworów złośliwych, a u kobiet - 2,9 proc. Najczęstsze z nich to rak wątroby oraz nowotwory górnego odcinka przewodu pokarmowego. Raka wątroby często poprzedza marskość tego narządu powodowana nadużyciem alkoholu; wystarczy pić w umiarkowanych

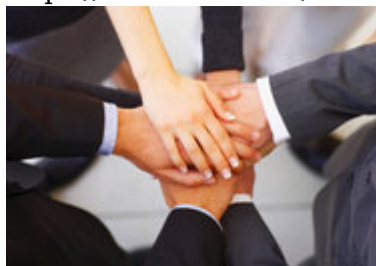
ilościach, ale regularnie, wiele razy w tygodniu.

Poważnym problemem jest też picie alkoholu przez kobiety w ciąży, powodujące uszkodzenie płodu, w tym głównie jego układu nerwowego, znane jako FAS (Fetal Alcohol Syndrome - poalkoholowe uszkodzenie płodu). Były dyrektor Państwowych Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych Krzysztof Brzózka przedstawił podczas spotkania dane, z których wynika, że w Polsce każdego roku rodzi się nie mniej niż 7500 dzieci uszkodzonymi powodowanymi przez alkohol pity w czasie ciąży.

"Szczególnie u kobiet w ciąży nie ma czegoś takiego, jak bezpieczna dawka alkoholu" - przekonywał dziennikarzy dr hab. Przemysław Biliński ze Szpitala im. M. Kopernika w Łodzi. Ostrzegając, że kobieta, która sięga po alkohol w czasie ciąży, wpływa na zdrowie dwóch kolejnych pokoleń, zarówno swego dziecka, jak i wnuka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29215.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy