

[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](#)

Picie nawet niewielkich ilości alkoholu postarza mózg

Obszerne badanie z udziałem 36 tys. osób pokazało, że regularne picie już niewielkich ilości alkoholu ma dla mózgu podobne konsekwencje, jak starzenie się organizmu. 50-latek

pijący średnio dwa piwa dziennie ma mózg o 10 lat starszy, niż niepijący rówieśnicy - wykazało badanie.

O tym, że regularne upijanie się wyniszcza mózg wiadomo od dawna. Jednak, jak przekonują naukowcy z University of Pennsylvania i ich koledzy z innych ośrodków, zagrożenie stwarza także picie niewielkich ilości alkoholu - kilku piw lub lampek wina tygodniowo.

Do takiego wniosku doszli po przeanalizowaniu danych na temat 36 tys. osób - uczestników programu UK Biobank. Opracowana w tym projekcie baza zawiera różnorodne dane biologiczne i medyczne, w tym obrazy mózgow ohotników uzyskane metodą MRI.

Analiza pokazała na przykład, że 50-latkowie, którzy pili średnio jedno piwo (lub kieliszek wina) dziennie mają mózgi starsze o 2 lata od tych, którzy pili pół piwa dziennie. Z kolei w porównaniu do konsumpcji jednego piwa dziennie, wypijanie półtora piwa oznacza postarzenie mózgu o kolejne 3,5 roku. Różnica między abstynentami a spożywającymi pół piwa dziennie była niewielka.

Zależność nie jest więc liniowa i każda dodatkowa porcja oznacza większe zniszczenia.

50-letnia osoba pijąca regularnie dwa piwa dziennie (lub inny odpowiednik tej ilości alkoholu) ma mózg o 10 lat starszy, niż niepijący rówieśnicy.

„Analiza danych na temat tak dużej grupy pozwoliła nam na rozpoznanie subtelnych wzorów i różnic nawet między odpowiednikiem połowy piwa i jednym piwem dziennie” - zwraca uwagę jeden z autorów, pracy opublikowanej w piśmie „Nature Communications”, prof. Gideon Nave.

„Wyniki kontrastują z innymi badaniami i rządowymi zaleceniami na temat bezpiecznych limitów picia. Na przykład National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism zaleca kobietom spożycie maksymalnie jednego lub dwóch drinków dziennie, a mężczyznom ilości dwa razy większe. To dawki przekraczające spożycie związane z zaobserwowanymi w naszym badaniu ubytkami objętości mózgu” - podkreśla inny członek zespołu, prof. Henry Kranzler.

Co prawda wiele badań sprawdzało już związki picia ze stanem mózgu, ale wyniki były różne. Silne dowody wskazywały, że picie dużych ilości wyniszcza mózg, natomiast według niektórych prac umiarkowane picie miało nie mieć znaczenia, a nawet przynosić korzyści.

Jednak, jak wyjaśniają autorzy nowej publikacji, wcześniejsze badania opierały się na obserwacjach dużo mniejszych populacji. „Dostęp do wykorzystanej przez nas bazy był jak użycie mikroskopu czy teleskopu z dużo silniejszą soczewką. Można w ten sposób uzyskać wyższą rozdzielczość i dostrzec wzorce i powiązania, których nie dało się zobaczyć wcześniej” - tłumaczy prof. Nave.

Aby wyłuskać wpływ alkoholu badacze uwzględnili różnorodne czynniki towarzyszące, takie jak wiek, wzrost, płeć, BMI, palenie tytoniu, status społeczno-ekonomiczny, genetykę, kraj zamieszkania, nawet lewo- i praworęczność.

Autorzy odkrycia planują już kolejne badania. Chcą w nich porównać m.in. wpływ częstego lecz umiarkowanego picia z rzadszą, np. weekendową konsumpcją dużych ilości alkoholu. „Istnieją dowody na to, że upijanie się jest gorsze dla mózgu, ale nie przyglądaliśmy się temu dokładnie” - mówi prof. Nave.

Badacze chcieliby też bliżej przyjrzeć się relacjom przyczynowo-skutkowym, co może stać się wykonalne dzięki nowym, powstającym bazom danych na temat obserwowanych przez kolejne lata ohotników. „Możemy uzyskać możliwość analizy różnych zjawisk zachodzących w czasie i razem

z genetyką zrozumieć przyczyny i skutki” - podkreśla naukowiec.

Mimo, że obecne badanie wskazało tylko na korelacje, zdaniem autorów może stanowić sygnał dla pijących osób, aby przemyślały swoje decyzje. Szczególnie powinni się zastanowić ci, którzy piją więcej.

„Istnieją dowody, według których działanie alkoholu na mózg rośnie wykładniczo. Dodatkowy drink dziennie może więc mieć większe znaczenie niż poprzednie. Oznacza to, że rezygnacja z niego może mieć wyraźny skutek, jeśli chodzi o starzenie się mózgu” - mówi prof. Remi Daviet z University of Wisconsin-Madison.

„Innymi słowy, na ograniczeniu alkoholu mogą najwięcej zyskać ci, którzy piją największe ilości” - dodaje prof. Navy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31184.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy