

### [Akceptuję](#)

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.

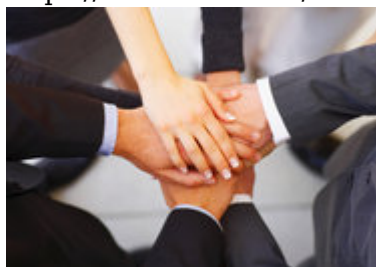
Mimo, że obecne badanie wskazało tylko na korelacje, zdaniem autorów może stanowić sygnał dla pijących osób, aby przemyślały swoje decyzje. Szczególnie powinni się zastanowić ci, którzy piją więcej.

„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>



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**