

[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](#)

Umiarkowane picie jednak nie przedłuża życia

Twierdzenie, że umiarkowane picie jest zdrowe i wydłuża życie, to wynik źle przeprowadzonych badań - twierdzą autorzy najnowszej analizy. I dodają: alkohol stwarza

wyłącznie zagrożenia.

Chyba większość ludzi przynajmniej raz usłyszała, że umiarkowana konsumpcja alkoholu wspiera zdrowie.

Ale to tylko szkodliwy mit - twierdzą naukowcy z kanadyjskiego University of Victoria.

"Przemawiające za tym twierdzeniem badania skupiały się głównie na starszych osobach i nie brały pod uwagę związanych z piciem nawyków działających przez całe życie. Osoby pijące w umiarkowany sposób porównywane były do abstynentów i osób pijących okazjnie - grup obejmujących niektórych starszych ludzi, którzy rzucili alkohol lub ograniczyli jego spożycie ze względu na różne problemy zdrowotne" - wyjaśnia dr Tim Stockwell, autor publikacji, która ukazała się na łamach "Journal of Studies on Alcohol and Drugs"

"W takim porównaniu osoby utrzymujące picie wyglądały na dużo zdrowsze" - podkreśla.

Ekspert i jego zespół przeanalizował ponad setkę badań, w których przez dłuższy czas uczestników obserwowano i sprawdzano wpływ alkoholu na długość życia. Po podsumowaniu wszystkich danych wyniki faktycznie pozwalały sądzić, że lekkie i umiarkowane picie średnio o 14 proc. zmniejszyło ryzyko śmierci w uwzględnionych okresach.

Wiele się jednak zmieniło, kiedy naukowcy wniknęli w te badania głębiej.

Wybrane badania, te wyższej jakości, uwzględniały młodsze osoby i wykluczały te, które wcześniej spożywały alkohol, natomiast osoby pijące okazjnie nie były w tych badaniach nazywane abstynentami. Na związek umiarkowanego picia z dłuższym życiem wskazywały prace uznane przez autorów analizy za gorszej jakości.

"Korzyści zdrowotne widać, kiedy spojrzysz się na najsłabsze badania" - mówi dr Stockwell.

Pogląd, że umiarkowane picie prowadzi do dłuższego, zdrowszego życia, sięga dekad wstecz - przypominają naukowcy.

Na przykład wskazują na tzw. francuski paradoks - ideę spopularyzowaną w latach 90., mówiącą, że czerwone wino przyczynia się do tego, że Francuzi cieszą się stosunkowo niskimi wskaźnikami chorób serca, mimo bogatej w tłuszcze diety.

W rzeczywistości, jak stwierdzają badacze, umiarkowane picie prawdopodobnie nie wydłuża życia ludzi - a wręcz przeciwnie, niesie ze sobą pewne potencjalne zagrożenia dla zdrowia, w tym zwiększone ryzyko niektórych nowotworów.

"Po prostu nie ma całkowicie 'bezpiecznego' poziomu picia" - podkreśla dr Stockwell.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32216.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy