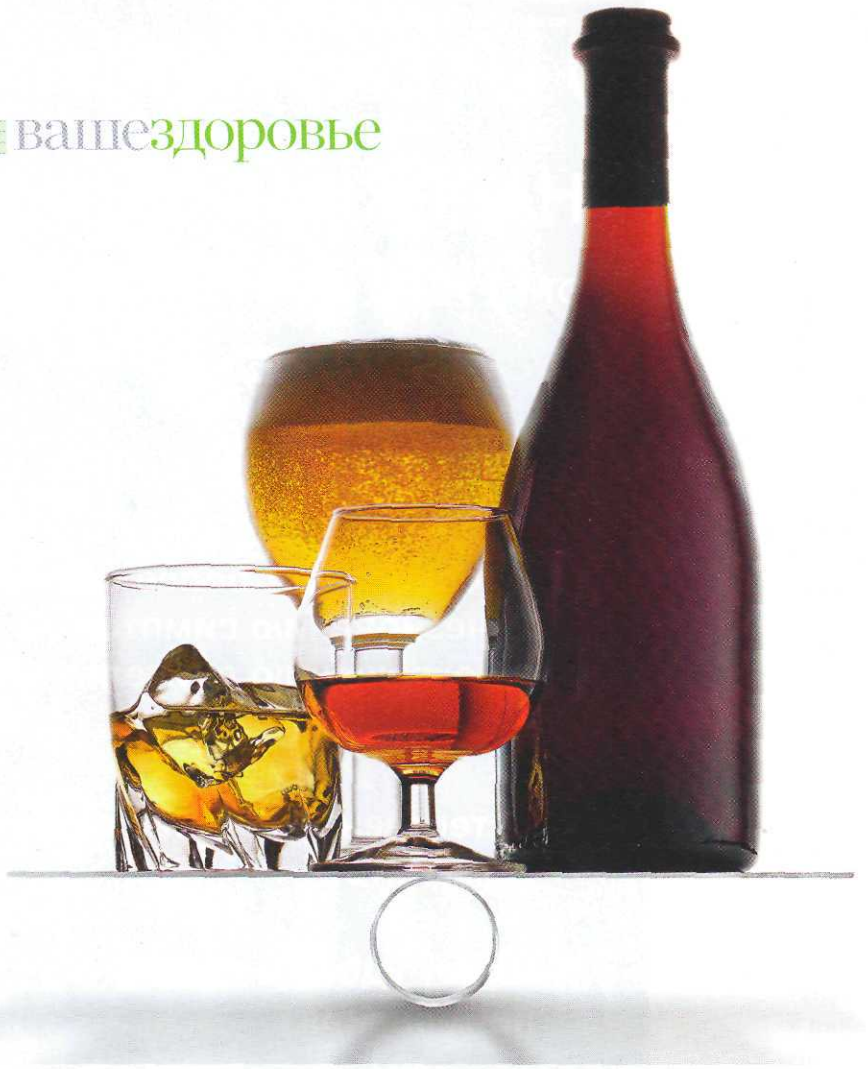

Минус: Злоупотребление спиртным приводит к развитию хронических заболеваний печени и т. п.

Мнение онколога

Елена БУРЦЕВА, д. м. н., зав. онкологическим отделением областной больницы

● **Регулярное употребление алкоголя повышает риск раковых заболеваний,** и нет никаких безопасных норм, особенно если речь идет о раке молочной железы у женщин. Если вы к тому же еще и курите, то это повышает риск появления рака пищевода и дыхательных путей. Правда, даже если вы выпиваете регулярно, но не чаще 2 раз в неделю, риск не такой высокий.

● **Существует несколько механизмов, которые запускает алкоголь.** Во-первых, этанол влияет на нашу гормональную систему, способствует выделению большого количества эстрогенов, а появление раковых клеток, особенно в молочных железах, увеличивается именно за счет избытка эстрогена. Во-вторых, вследствие употребления алкоголя выделяется такое химическое вещество, как уксусный альдегид, что является причиной похмелья. Уксусный альдегид также является канцерогеном, который может изменить вашу ДНК, а изменение ДНК – одна из самых распространенных причин раковых заболеваний. И, наконец, когда люди одновременно пьют и курят, канцерогены, содержащиеся в табачных смолах, смешиваются с продуктами распада алкоголя, таким образом они проникают глубоко в ткани.

● **Алкоголь снижает риск сердечных заболеваний,** но у женщин в возрасте 45 лет риск заболевания раком груди гораздо выше, чем возможность появления проблем с сердцем. В дальнейшем, в более позднем возрасте, это меняется.

● **Я люблю иногда выпить бокал-другой с друзьями, но стараюсь избегать затяжных праздников.** Риск заболевания рака груди у женщин после 40 лет и так высок, зачем я буду усугублять ситуацию?

Мнение гастроэнтеролога

Валерий ШАНТАЛИН, к. м. н., ведущий специалист московского медицинского центра

● **Если вы выпиваете только по праздникам, то цирроз печени вам не грозит.** И распространенная теория о том, что если человек начинает много пить в 18, то в 20 у него начнутся серьезные проблемы с печенью, ошибочна. Как показывает практика, в основном люди, которым ставят диагноз «цирроз», пили на протяжении 20 лет каждый день и в огромных количествах. Но даже и для них не все так мрачно: вне зависимости от состояния в данный момент, как только они перестанут пить, печень начнет восстанавливаться.

● **У людей, страдающих от лишнего веса, особенно у тех, кто находится в стадии ожирения, больше шансов получить болезнь печени, чем у худых людей.** Вероятно, это происходит потому, что в первом случае на печень идет двойная нагрузка, то есть риск возрастает вдвое. Помимо переработки алкоголя ей приходится бороться с жирами. Но это не значит, что худым людям стоит злоупотреблять алкоголем.

● **Печени проще справиться с объемом «работы», если вы выпиваете не каждый день,** потому что ей нужно время на восстановление. Врачи говорят, что женщинам не следует пить чаще, чем 2–3 раза в неделю, но я бы сказал, им просто необходимо делать паузы: устраивать хотя бы 3–4 дня отдыха от алкоголя.

● **Существует распространенное мнение о том, что люди, которые всем спиртным напиткам предпочитают вино, здоровее любителей пива.** Да, возможно в какой-то сте-