19. Пейте меньше алкоголя или не пейте вовсе

Выгодность исходной версии: высокая | Доказательность A · исходная версия | для жизни | бесплатно | мимоходом | немного силы воли | Не зависит от страны | Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

> Если пить больше 100 g чистого алкоголя в неделю, то чем больше пьёте, тем раньше умираете. 100 g чистого алкоголя — это примерно 2.5 L пива. У тех, кто в 40 лет пьёт 100–200 g в неделю, жизнь короче примерно на полгода; у тех, кто пьёт 200–350 g, — на год-два; больше 350 g — на четыре-пять лет. Если учитывать здоровье в целом, самое выгодное количество — не пить.

Затраты

Денег не требует, даже экономит их, и времени не занимает. Трудность — небольшая неловкость, когда приходится отказываться от алкоголя в компании.

Выгода

Объединили данные 83 исследований с наблюдением за участниками во времени: только фиксировали данные, не распределяли людей по группам. Всего 600000 человек, употребляющих алкоголь. Самый низкий риск смерти — при употреблении не больше 100 g чистого алкоголя в неделю. Это примерно 2.5 L пива крепостью 5% или 300 mL китайского крепкого алкоголя крепостью 40%. У тех, кто в 40 лет пьёт 100–200 g в неделю, ожидаемая продолжительность жизни меньше примерно на 6 месяцев. У тех, кто пьёт 200–350 g в неделю, — на 1–2 года. Больше 350 g — на 4–5 лет. Все три результата в оригинале представлены в годах жизни. Исследование глобального бремени болезней GBD 2016 объединило разные виды потерь здоровья: риск оказался самым низким

при употреблении 0 бокалов/неделю. Ещё в одном обобщении исследований скорректировали искажения, связанные с их дизайном. У тех, кто пьёт 1.3–24 g в день, риск смерти примерно на 7% ниже, чем у тех, кто не пил всю жизнь (RR 0.93). Но в этом анализе статистически значимой разницы не обнаружили. У тех, кто пьёт 45–64 g в день, риск выше примерно на 19% (RR 1.19). При употреблении 65 g и больше в день — примерно на 35% (RR 1.35).

Примечания

Спорно: В пользу мнения «пить немного полезно» говорит обобщение 34 исследований с длительным наблюдением. В нём сообщается: у людей, которые пьют немного, общая смертность ниже максимум на 17%–18%. Указанное количество — не больше 4 бокалов в день для мужчин и не больше 2 для женщин. В пределах этого количества у тех, кто пьёт больше, смертность, наоборот, ниже. Противники этого мнения считают, что в группу «непьющих» попали люди, бросившие пить из-за болезни, и люди с изначально плохим здоровьем. В одном обобщении специально исключили влияние этих факторов, и после этого защитный эффект исчез. Исследование глобального бремени болезней тоже указывает, что безопаснее всего 0. Осторожная трактовка такая: небольшое количество алкоголя заметно не сокращает жизнь, большое — определённо сокращает. Оснований «начинать пить ради здоровья» нет. О том, что делать, если хотите пить меньше, см. пункт 21 этого раздела (сначала посчитайте бокалы, потом обратитесь к врачу). Тем, кто пьёт каждый день, нельзя самостоятельно резко бросать, см. пункт 20 этого раздела (не бросайте резко самостоятельно)

Источники

Источники исходной версии

1. Wood AM 等 (2018). Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30134-X
2. GBD 2016 Alcohol Collaborators (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2

3. Zhao J 等 (2023). Association Between Daily Alcohol Intake and Risk of All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analyses. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.6185
4. Di Castelnuovo A 等 (2006). Alcohol dosing and total mortality in men and women: an updated meta-analysis of 34 prospective studies. Archives of Internal Medicine. doi.org/10.1001/archinte.166.22.2437（争议方）