

SỬ DỤNG ĐỒ UỐNG CÓ CỒN HỢP LÝ CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE

Những người sử dụng đồ uống có cồn vừa phải thường có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer và các chứng bệnh về nhận thức khác thấp, theo các nhà nghiên cứu.

Trong hơn một nửa số nghiên cứu, được công bố từ những năm 1990, những người uống rượu, rượu nhẹ và bia có nguy cơ mắc chứng mất trí thấp hơn so với những người không sử dụng đồ uống có cồn. Chỉ trong một số ít nghiên cứu, kết quả thể hiện điều ngược lại.

Giáo sư tiến sĩ thần kinh Michael Collins thuộc Trường y Chicago Stritch Đại học Loyola, đồng thời là tác giả của báo cáo trên tạp chí Alcoholism cho biết: “Đồ uống có cồn là con dao hai lưỡi. Nếu uống quá nhiều sẽ gây tác hại, nhưng nếu sử dụng vừa phải lại có ích”.

Sử dụng đồ uống có cồn một cách vừa phải được định nghĩa là 1 lần hoặc ít hơn một ngày đối với phụ nữ, và từ 1-2 lần một ngày đối với đàn ông.

Collins và các đồng nghiệp viết: “Thương tổn bệnh lý và rắc rối xã hội từ việc nghiện và lạm dụng đồ uống có cồn là rất phổ biến, và điều này cần đến sự chú ý của các bác sĩ, các nhà nghiên cứu khoa học và các chuyên gia sức khỏe. Tuy nhiên, việc sử dụng đồ uống có cồn một cách vừa phải và khoa học mang lại một số lợi ích cho sức khỏe”.

Sử dụng đồ uống có cồn vừa phải có lợi cho sức khỏe. (Ảnh: Healthjockey.com)

Việc lạm dụng đồ uống có cồn trong thời gian dài có thể làm suy giảm trí nhớ và các chức năng thần kinh. Việc sử dụng đồ uống có cồn hợp lý lại mang lại tác động trái ngược. Lợi ích tim mạch của đồ uống có cồn được nhiều người biết đến cũng có thể làm giảm nguy cơ của những đợt đột quỵ nhỏ thường dẫn đến chứng mất trí.

Collins và một giáo sư khác của Loyola, tiến sĩ khoa học thần kinh Edward Neafsey, mang lại một giải thích thứ hai. Một lượng nhỏ đồ uống có cồn khiến tế bào não khỏe mạnh hơn. Đồ uống có cồn ở mức độ vừa phải ép các tế bào và làm chúng khỏe mạnh hơn để chống lại những căng thẳng có thể tạo ra chứng mất trí.

Đối với hầu hết những người sử dụng có cồn một cách có trách nhiệm và vừa phải, không có lý do nào để từ bỏ thói quen này. Nhưng vì khả năng lạm dụng đồ uống có cồn, Collins và Neafsey không khuyến khích những người kiêng rượu sử dụng loại đồ uống này. Các nhà nghiên cứu nhấn mạnh rằng có những cách khác ngoài việc sử dụng đồ uống có cồn một cách đúng mức có thể giảm nguy cơ của chứng mất trí, bao gồm việc tập luyện, sử dụng trà xanh và khẩu phần ăn nhiều hoa quả, rau, ngũ cốc, đậu và lạc.

Thêm vào đó, có những thời điểm không nên sử dụng đồ uống có cồn, bao gồm tuổi vị thành niên,

đang mang thai, và trước khi lái xe.

Bài báo sẽ được công bố trên số tháng 2 năm 2009 của tạp chí, và hiện có thể truy cập thông qua mạng. Bài báo tóm tắt hội nghị do Collins tổ chức, diễn ra tại cuộc họp của Hiệp hội nghiên cứu về tác hại của rượu tại Chicago năm 2007.