



Cercetătorii confirmă: un stil de viață sănătos poate crește speranța de viață

Consumul moderat de bere poate fi parte a unui stil de viață sănătos

București, 28 septembrie 2018: Adoptarea unui stil de viață sănătos poate prelungi speranța de viață cu până la 14 ani în cazul femeilor și cu până la 12 ani în cazul bărbaților. Concluzia aparține cercetătorilor de la Harvard T.H. Chan School of Public Health care și-au propus să cuantifice influența pe care un stil de viață sănătos o poate avea în creșterea speranței de viață. Fiind o băutură obținută din ingrediente 100% naturale, berea consumată moderat poate fi o parte integrată într-un regim de viață sănătos, cu posibile efecte pozitive asupra longevității.

Factori implicați în creșterea speranței de viață

Studiul a analizat informațiile medicale despre 78.865 de femei, respectiv 44.354 de bărbați disponibile pe o perioadă de 34 de ani, respectiv 27 de ani. Cercetarea s-a bazat pe analiza unor obiceiuri frecvente care pot avea un impact asupra sănătății, printre care mișcarea și activitatea fizică, dieta alimentară și consumul de alcool.

Cercetătorii au stabilit valori de referință pentru a clasifica factorii cu risc scăzut: minim 30 de minute de mișcare pe zi, un consum moderat de alcool (până la 15 g pentru femei și până la 30 g pentru bărbați), o dietă alimentară variată și un indice de masă corporală cuprins între 18,5 și 24,9 kg/m². Astfel, s-a demonstrat o creștere a speranței de viață în cazul persoanelor care îndeplinesc aceste criterii. **În cazul participanților la studiu care nu au respectat aceste criterii, cercetătorii au estimat o speranță de viață pentru cei aflați la vârsta de 50 de ani de +29 de ani în cazul femeilor, respectiv de +25,5 de ani în cazul bărbaților. Iar în cazul celor care au adoptat aceste obiceiuri sănătoase, speranța de viață a fost semnificativ mai ridicată, estimată la 43,1 ani pentru femei și 37,6 ani în cazul bărbaților.**

Consumul moderat de bere și longevitatea

Studii efectuate în rândul populației de-a lungul timpului au arătat contribuția berii la scăderea riscului relativ de apariție a unor afecțiuni, comparativ cu abținerea sau consumul în exces, fapt susținut și de studiul cercetătorilor de la Harvard.

Subiecții cu un obicei de consum redus sau moderat de alcool au prezentat riscul cel mai scăzut de mortalitate din orice cauză. Acele persoane care au consumat mai puțin sau acelea care au început să consume mai mult au avut un risc relativ mai mare cu 29% și respectiv cu 32% în timpul monitorizării¹. Totodată, cel mai mic risc relativ de mortalitate, cu o scădere de circa 10%, s-a observat la consumul de aproximativ două pahare de bere pe zi la bărbați și un pahar de bere pe zi la femei. Se crede că beneficiul net asupra sănătății datorat consumului

¹ Grønbaek M, Johansen D, Becker U et al. (2004). Changes in alcohol intake and mortality: a longitudinal population-based study. *Epidemiology*, 15(2):222-228.



CENTRUL DE STUDII DESPRE BERE, SĂNĂTATE ȘI NUTRIȚIE

moderat de alcool acționează în primul rând prin efectul său cardio-protector². La acest efect se adaugă însă cel produs de conținutul de polifenoli al berii, datorat hameiului, cu proprietăți antioxidante demonstrate, și care ajută la stimularea circulației sângelui.

„Interesul arătat de cercetători pentru investigarea efectelor consumului moderat de bere nu face decât să reconfirme calitățile incontestabile ale acestei băuturi. Impactul său pozitiv pentru organism, atunci când este consumată cu moderație, decurge clar din conținutul scăzut de alcool și atributele recunoscute ale ingredientelor sale: cereale, hamei și apă. De aceea, un studiu care să fie axat strict pe legătura dintre consumul moderat de bere și longevitate ar adăuga în mod cert valoare în literatura de specialitate”, spune dr. Corina Zugravu, președintele Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție.

Organizația Mondială a Sănătății încadrează consumul moderat de bere la **330 ml pe zi pentru femei și 660 ml de bere pentru bărbați.**

Despre Centrul de Studii despre Bere Sănătate și Nutriție

Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție este o entitate cu caracter științific, rezultat al demersului celor trei membri fondatori: dr. Corina – Aurelia Zugravu, lector universitar în cadrul UMF “Dr. Carol Davila”, căreia îi revine și calitatea de Președinte în cadrul *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție*, dr. Alin Popescu, medic primar în medicină sportivă și consultant în probleme de nutriție, deținând calitatea de Secretar general, și dr. Mihaela Begea, doctor în științe inginerești.

Înființat în luna decembrie a anului 2011 și lansat oficial în data de 7 martie 2012, *Centrul de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* are drept obiectiv investigarea efectelor consumului moderat de bere asupra organismului uman prin derularea de studii științifice și diseminarea informațiilor în domeniu în rândul comunității medicale și a publicului larg. Pentru a contribui activ la promovarea domeniului cercetării de la noi din țară, Centrul finanțează anual studii de cercetare în domeniu, sub forma de burse acordate studenților, masteranzilor, doctoranzilor sau cadrelor universitare, indiferent de vârstă. Toate detaliile privind structura și componența *Centrului de Studii despre Bere, Sănătate și Nutriție* pot fi găsite la adresa: www.beresanatatenutritie.ro.

Pentru mai multe informatii:

Adelina Ionașcu
The Public Advisors
Tel: 0753 047 591
E-mail: adelina.ionascu@publicadvisors.ro

² Britton A, Ben-Shlomo Y, Benzeval M et al. (2015). Life course trajectories of alcohol consumption in the United Kingdom using longitudinal data from nine cohort studies. *BMC Med*, 13:47.