



Британское исследование показало, что **не существует безопасного количества алкоголя** для мозга, и даже «умеренное» его употребление отрицательно влияет почти на все его отделы.

Чем больше алкоголя потребляется, тем меньше объем мозга потребителя, выяснили исследователи. *«По-видимому, поражается практически весь мозг, а не только отдельные его области, как считалось ранее»*, – поясняет ведущий исследователь и старший клинический преподаватель Оксфордского университета Аня Топивала.

Используя обширную базу данных британского биобанка, исследователи проанализировали данные 25 378 участников, включая такие параметры как возраст, пол, образование, потребление алкоголя, размер мозга и здоровье по данным МРТ, информацию о госпитализациях и амбулаторных посещениях, а также результаты психологических тестов памяти.

Более высокий еженедельный объем потребления алкоголя был связан с более низкой плотностью серого вещества – исследователи обнаружили, что алкоголь объясняет до 0,8% изменения объема серого вещества, даже после учета индивидуальных биологических и поведенческих характеристик. Это может показаться небольшой цифрой, но этот вклад больше, чем любые другие модифицируемые факторы риска. Например, это в четыре раза больше вклада курения или избыточной массы тела.

Отрицательные связи были также замечены между потреблением алкоголя и целостностью белого вещества, тех многочисленных волокон мозга, которые связывают миллиарды нейронов, составляющих серое вещество головного мозга, главный «мыслительный орган» человека. Кроме того, исследователи обнаружили, что другие факторы риска, такие как высокое кровяное давление и высокий индекс массы тела, **усиливают** негативную связь между алкоголем и здоровьем мозга.

В отличие от предыдущих исследований, которые предполагали, что есть польза от употребления вина в умеренных количествах по сравнению с пивом или крепкими спиртными напитками, в данной работе не было обнаружено никаких доказательств того, что тип алкогольного напитка определяет какие-либо различия в рисках для мозга.

В 2016 году Министерством здравоохранения Великобритании была определена граница низкого риска употребления алкоголя как для мужчин, так и женщин, равная 14 стандартным единицам алкоголя в неделю. Но оказалось, что **вред для головного мозга связан с гораздо меньшими количествами алкогольных напитков**.

No safe level of alcohol consumption for brain health: observational cohort study of 25,378 UK Biobank participants

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.05.10.21256931v1.full.pdf>
