



Practicarea unei activitati fizice regulate ar putea partial sa compenseze riscurile sporite de deces generate de consumul de alcool, potrivit unui studiu publicat joi in revista British Journal of Sports Medicine, citat de AFP. Autorii precizeaza totusi ca este vorba doar de un studiu "observational" si ca nu trebuie trase "concluzii definitive", cu atat mai mult cu cat anumiti factori (precum alimentatia sau modul in care se consuma alcool) nu au fost luati in calcul desi au un impact asupra rezultatului.

Studiind raspunsurile furnizate de 36.000 de britanici de peste 40 de ani care au raspuns la intrebari legate de sanatatea lor intre 1994 si 2006, cercetatorii au constatat , fara surpriza, ca un consum important de alcool este legat de un risc sporit de deces.

Cu cat consumul este mai mare, cu atat riscul de a muri de cancer este mai important, chiar si atunci cand consumul insumat de alcool intr-o saptamana nu depasea maximul recomandat in Marea Britanie, respectiv 14 "unitati" pe saptamana pentru femei si 21 pentru barbati.

Aceasta recomandare a fost de atunci revizuita in scadere pentru barbati, la 14 "unitati" pe saptamana.

O "unitate" corespunde pentru 8g de alcool, respectiv 25 ml de tarie, o jumatate de pint de bere sau o jumatate de pahar de vin.

Insa, cand intervine activitatea fizica, cercetatorii au descoperit ca riscul sporit de deces la bautori scade iar uneori este chiar anulat la cei care practica cel putin 150 de minute de activitate fizica moderata sau intensa pe saptamana.

La cei care nu ating insa acest prag riscul de deces ramane strans corelat cu cantitatea de alcool consumata.

150 de minute de activitate fizica pe saptamana este durata recomandata de Organizatia Mondiala a Sanatatii (OMS) pentru imbunatatirea sanatatii si prevenirea obezitatii si a bolilor cardio-vasculare sau a anumitor cancere.

„Rezultatele noastre ofera un argument suplimentar in favoarea rolului activitatii fizice in promovarea sanatatii populatiei, chiar si in prezenta unor comportamente mai daunatoare”, afirma cercetatorii, in studiul condus de Pr Emmanuel Stamatakis, de la universitatea din Sydney.

Nu se pune insa problema sa bei cat poti mizand pe sport pentru a compensa efectele negative. „Si dintr-o lunga lista de motive”, explica Pr Kevin McConway, de la universitatea britanica Open.

Printre acestea, el citeaza modificarea riscurilor de deces care nu sunt legate de activitatea fizica, ci de alti factori, precum modul de consum (regulat sau sub forma de „binge-drinking”) sau modificarile de comportament intervenite in perioada studiului.

Pr Matt Field de la universitatea din Liverpool considera ca este probabil ca oamenii deja bolnavi sa fie mai putin activi decat cei sanatosi, ceea ce ar putea de asemenea modifica rezultatele.

SURSA:

HotNews.ro