

## الاعتدال في كل شيء أمر جيد، ولكن ماذا عن شرب الكحول؟



علوم وطب الأعصاب

## الاعتدال في كل شيء أمر جيد، ولكن ماذا عن شرب الكحول؟



[www.nasainarabic.net](http://www.nasainarabic.net)

@NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic NasalnArabic



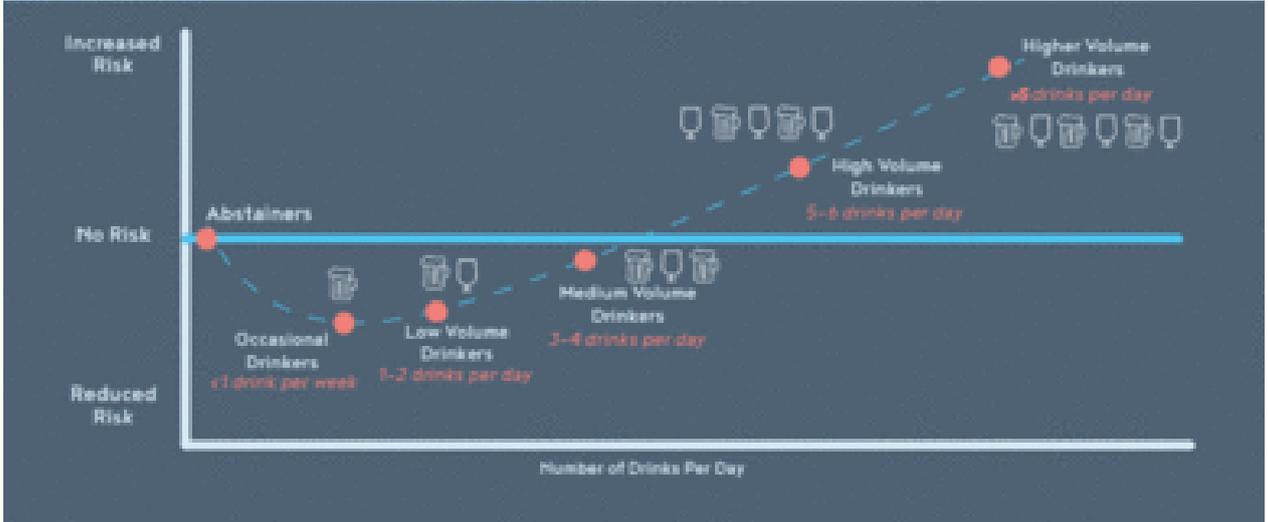
حياة أطول وصحة أفضل، كانت ولا تزال مقصد الإنسان، إذ تفاوت البشر في طرقهم للوصول إلى المبتغى، ومما وصل إليه الاعتقاد البشري في هذا المجال، بأن شرب كأس من الكحول على العشاء سيؤدي بالغرض، ولكن الإثباتات العلمية زعزت هذه النتيجة تبعاً لتحليل بحثي جديد، وقد نُشرت النتائج في شهر آذار/مارس عام 2016 في إصدارات دورية **Journal of Studies on Alcohol and Drugs**، والتي جاءت بنتائج مفاجئة، حيث ذكرت عدداً غير محدود من القصص الجديدة في البحث، تربط بين شرب الكحول بشكل معتدل، ونطاق من الفوائد الصحية؛ والتي تتضمن عرضة أقل لأمراض القلب وعمرًا أطول.

ولكن التحليل الحديث ألقى نظرة أعمق على هذه الدراسات، 87 في المجمل، ووجد بأن أغلبها كانت معيبة وغير صحيحة، مع نماذج



# DO "MODERATE" DRINKERS LIVE LONGER?

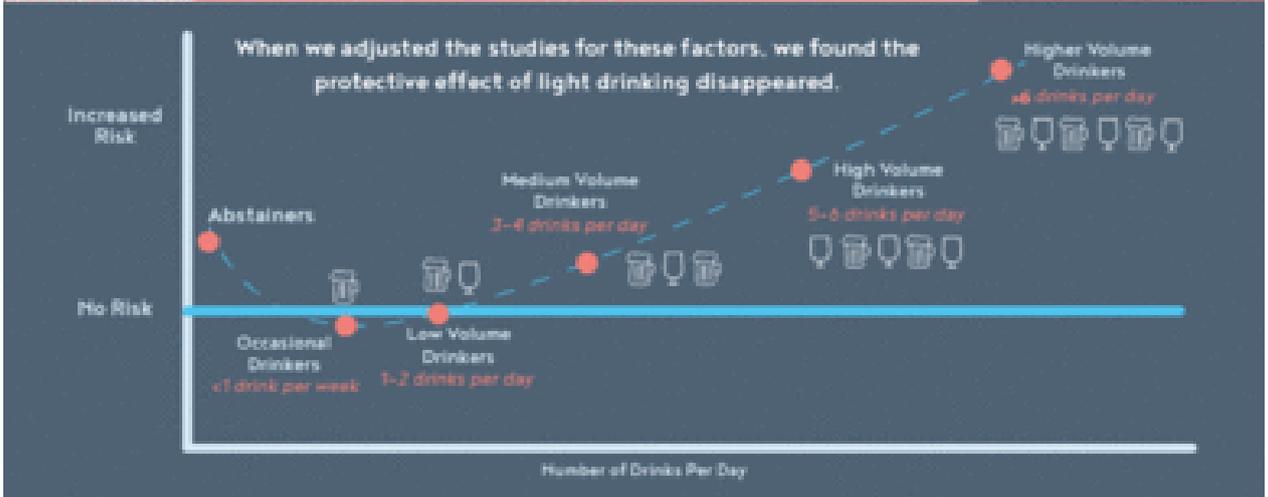
We analyzed 87 published studies on alcohol and death from all causes. On the surface, they show that moderate alcohol consumption reduces your risk of dying earlier.



But a closer look at studies revealed that the "abstainer" group included:

Former drinkers → ABSTAINERS ← people who didn't drink due to other health issues

This creates an abstainer bias that made light to moderate drinkers look good in comparison.

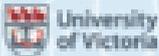


Only 13 of the 87 studies avoided "abstainer bias". WE ALSO FOUND... Only 6 of the 87 studies were considered high quality.

**RECOMMENDATIONS FOR RESEARCH**

- Studies on alcohol and health should separate both former and occasional drinkers from lifetime abstainers
- Using occasional drinkers (less than one drink/week) as the reference group instead of abstainers may give a more accurate comparison.

This research suggests we should be skeptical of claims that alcohol consumption offers health benefits.


 University of Victoria | Centre for Addictions Research of BC

Facebook: facebook.com/carbc\_uvic | Twitter: @carbc\_uvic  
 Website: www.uvic.ca/carbc | Website: www.carbc.ca

قمنا بتحليل 87 دراسة منشورة عن الكحول والموت من جميع مسبباته، والتي تقترح البدء بتشكيك الادعاءات حول فكرة الفوائد الصحية لشرب الكحول. حقوق الصورة: مركز جامعة فيكتوريا لبحوث الإدمان، أو اختصاراً BC University of Victoria, Centre for Addictions Research of BC

القضية الرئيسية هي كيف عرفت الدراسات "الممتنعين" عن المسكرات، وذلك كما وضع تيم ستوكويل **Tim Stockwell** الحاصل على شهادة الدكتوراه، والباحث المسؤول عن التحليل، ومدير في مركز جامعة فيكتوريا لبحوث الإدمان في كولومبيا البريطانية، كندا **University of Victoria's Center for Addiction research**.

في أغلب الأحيان، قارنت الدراسات بين المعتدلين في شرب الكحول - أي الذين يحصلون على كأسٍ إلى كأسين في اليوم - والممتنعين "الحاليين"، المشكلة تكمن في أن مجموعة الممتنعين قد تتضمن أشخاصاً في حالةٍ صحية سيئة توقفوا عن شرب الكحول.

وقد قال ستوكويل: "يُكمن السؤال الجوهرى، بمن يُقارَن هؤلاء المتعاطون للكحول باعتدال؟"

وعندما وضع فريقه تعديلاتٍ من أجل تفادي هذه "التحيزات" الموجودة عند الممتنعين، وبعض الأمور المتعلقة بطريقة تصميم البحوث، فقدت فكرة الشرب باعتدالٍ ميزتها في إطالة العمر، وأيضاً، 13 دراسةً فقط من أصل 87 تجنبت التحيز عن مجموعة المقارنة من الممتنعين، وهذه الدراسات لم تظهر أي فوائد صحية.

وقال ستوكويل إنه وبالإضافة إلى ذلك فإن الدراسات كانت - قبل القيام بهذه التعديلات - تبحث في الذين يشربون بشكلٍ متقطع، أي من يشربون أقل من كأس كحول في الأسبوع، وهم من عاشوا أطول فترةٍ من بين الآخرين، ومن غير المرجح أن يكون التقطع في الشرب هو السبب في طول حياتهم.

وأضاف ستوكويل: "هؤلاء الأشخاص يحصلون على جرعةٍ بيولوجية ضئيلة من الكحول".

إضافةً إلى ذلك، لاحظ بأن الدراسات تربط الشرب باعتدالٍ بفوائد صحية على مدى واسع بطريقة غير معقولة، فمثلاً، الشاربون المعتدلون كانوا أقل عرضةً للصمم وتشمع الكبد، مقارنةً بالممتنعين.

وأضاف ستوكويل قائلاً: "إما أن الكحول عقارٌ لجميع الأمراض، أو أن الشرب باعتدال علامةٌ لشيءٍ آخر".

ولكن الدراسة لم تبحث في أنواع الكحول، كالنبيذ الأحمر، وعلاقتها بإطالة الحياة، ويقول ستوكويل إنه في حال كان الأمر كذلك، من غير المرجح أن مكونات الكحول نفسها استحققت أن تكون صاحبة الأثر.

وأخيراً أضاف ستوكويل: "هناك معتقدٌ سائد وفكرةٌ عامة بأن شرب الكحوليات مفيدٌ للإنسان، لأن هذا ما تداوم على سماعه في أغلب الأوقات، ولكن هناك العديد من الأسباب تدعو للشكوك حول هذه الحقيقة".

• التصنيف: علوم الأعصاب

#مستويات الكحول #الكحول #المسكرات



#### المصطلحات

• الأيونات أو الشوارد (Ions): الأيون هو عبارة عن ذرة تم تجريدها من الكتلون أو أكثر، مما يُعطيها شحنة موجبة. وتسمى أيوناً موجباً، وقد تكون ذرة اكتسبت الكتلوناً أو أكثر فتصبح ذات شحنة سالبة وتسمى أيوناً سالباً

#### المصادر

- Science Daily
- الورقة العلمية
- الصورة

#### المساهمون

- ترجمة
  - راما هنداي
- مُراجعة
  - عبد الرحمن سوامه
- تحرير
  - روان زيدان
  - أرساني خلف
- تصميم
  - همام ديب
- نشر
  - سارة الراوي