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



حياةٌ أطول وصحةٌ أفضل، كانت ولا تزال مقصد الإنسان، إذ تفاوت البشر في طرقهم للوصول إلى المبتغى، ومما وصل إليه الاعتقاد البشري في هذا المجال، بأن شُرب كأسٍ من الكحول على العشاء سيفي بالغرض، ولكن الإثباتات العلمية زعزعت هذه النتيجة تبعًا لتحليلٍ بحثيٍّ 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 عددًا غير محدود من القصص الجديدة في البحث، تربط بين شُرب الكحول بشكلٍ معتدل، ونطاقٍ من الفوائد الصحية؛ والتي تتضمن عرضةً أقل لأمراض القلب وعمرًا أطول.

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

تقترح فوائد عندما لم يكن هناك أيٌّ منها.

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

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

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

وقد قال ستوكويل: "يكمن السؤال الجوهري، 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، وأيضًا، 13 دراسةً فقط من أصل 87 تجنّبت التحيز عن مجموعة المقارنة من الممتنعين، وهذه الدراسات لم تظهر أي فوائد صحية.

وقال ستوكويل إنه وبالإضافة إلى ذلك فإن الدراسات كانت ـقبل القيام بهذه التعديلاتـ 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 مدًى واسع بطريقة غير معقولة، فمثلًا، الشاربون المعتدلون كانوا أقل عرضةً للصمم وتشمع الكبد، مقارنةً بالممتنعين.

وأضاف ستوكويل قائلًا: "إما أن الكحول عقارٌ لجميع الأمراض، أو أن الشرب باعتدال علامةٌ لشيء 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 استحقت أن تكون صاحبة الأثر.

وأخيرًا 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".

- التاريخ: 2016-04-12
- التصنيف: علوم الأعصاب

#مستويات الكحول #الكحول #المسكرات

المصطلحات

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

المصادر

- Scince Daily
- الورقة العلمية
- الصورة

المساهمون

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