

ВЫПЬЕМ ЗА ЗДОРОВЬЕ

МНОГИЕ ПИВОВАРЕННЫЕ КОМПАНИИ ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ МНЕНИЯ, ЧТО РАЗУМНЫЕ ПОТРЕБИТЕЛИ САМИ ДОЛЖНЫ ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ДЕЙСТВИЯ. НО ПОНИМАЯ, ЧТО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ЛЮДИ ДОСТАТОЧНО СЕРЬЕЗНО ОТНОСЯТСЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, ПИВОВАРЫ СЧИТАЮТ СВОЕЙ ОБЯЗАННОСТЬЮ ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ ИНФОРМИРОВАННОСТИ ПОКУПАТЕЛЕЙ.

ОЛЬГА ГОВЕРДОВСКАЯ

ГУБИТ ЛЮДЕЙ НЕ ПИВО По заключению экспертов Организации Объединенных Наций, Всемирной организации здравоохранения и Всемирного банка, программы решения проблемы злоупотребления алкоголем для России следует отнести к приоритетным. По данным эпидемиологических исследований, зависимость от спиртосодержащих напитков страдает около 10% населения России. Наша страна относится к странам со средним потреблением пива, при этом с заметным отрывом лидирует крепкий алкоголь. Картину портит достаточно высокий уровень больных алкоголизмом. Как показало исследование федерального государственного учреждения «Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В. М. Бехтерева» пиво, в отличие от крепкого алкоголя, редко приводит к алкоголизму.

Ученые Института им. В. М. Бехтерева пришли к выводу, что «несмотря на ряд негативных явлений, обусловленных преимущественным потреблением пива, изменение структуры потребляемых алкогольных напитков в пользу пива позитивным образом влияет на алкогольную ситуацию, показатели здоровья и продолжительности жизни населения». Ряд исследований показал, что, в отличие от больных алкоголизмом, зависимые от пива люди длительное время остаются интеллектуально сохраненными и профессионально состоятельными. У них значительно реже бывают эпизоды тяжелого алкогольного опьянения и аномального поведения.

У людей, употребляющих крепкие алкогольные напитки, ученые Института Бехтерева выявили случаи ишемической болезни сердца, в то время как у любителей пива ишемическая болезнь сердца не была отмечена. Потребление исключительно пива при алкогольной зависимости встречается крайне редко — 1,2% от всех исследованных алкоголиков. Чуть более 8% больных алкоголизмом предпочитает употреблять только крепкие алкогольные напитки и вино. Среди алкоголиков со смешанным потреблением спиртных на-



В ПИВЕ СОДЕРЖИТСЯ ВИТАМИН В, ПИТАТЕЛЬНЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И МИНЕРАЛЫ

питков большую долю (90,7%) составляют пациенты, предпочитающие крепкие спиртосодержащие напитки.

Дело в том, что алкогольная зависимость, в которой преобладает употребление пива, ассоциирована с меньшими дозами потребления чистого этанола, менее выраженным абстинентным синдромом, значительно реже по сравнению с зависимостью от крепких спиртных напитков осложняется развитием судорожного синдрома и алкогольными психозами. Впрочем, это вовсе не означает безоговорочную пользу потребления пива, но учитывая популярность пива и слабоалкогольных напитков в России, можно сделать вывод о том, что у нас есть существенный резерв ограничения негативных последствий алкоголизации за счет изменения структуры и способа употребления алкоголя от крепких к стороне более легких напитков.

НЕ ПЕЙ ВИНА Государство ведет жесткую борьбу против злоупотребления алкоголем, часто используя претерительные методы. Крупнейшие пивоваренные компании в России принимают в этой кампании активное участие. В своих инициативах они делают упор на информирование потребителей и формирование культуры ответственного потребления. Пивовары четко описывают вредные воздействия алкоголя на человеческий организм на этикетках и в рекламе. Кроме того, ответственные компании иницируют и финансируют клинические

и статистические исследования, результаты которых публикуются и используются в работе с потребителями.

Например, компания Heineken в рамках своей алкогольной политики предоставляет правдивую и точную информацию о влиянии алкоголя на здоровье человека. Для этого пивовары обратились к известному специалисту по физиологии питания Нидерландского института прикладных научных исследований профессору Хендриксу.

В своем труде господин Хендрикс отмечает, что на протяжении многих сотен лет потребление алкоголя является признанной частью жизни и культуры во многих странах и сообществах. Считается, что потребление умеренного количества алкоголя помогает снять напряжение и почувствовать себя свободно в компании друзей и знакомых. Так что бороться с потреблением алкоголя бесполезно. Скорее важно понимать, что такое умеренное употребление алкоголя. Научная литература по-разному определяет этот термин. Однако различные авторы обычно сходятся на том, что максимальный положительный эффект от потребления алкоголя достигается при потреблении 10–20 г алкоголя в день, а негативного эффекта можно избежать, если потреблять не более 30–40 г алкоголя в день. Для женщин эти показатели должны быть ниже: не более 10 г и 10–20 г соответственно.

Важно иметь в виду, что за долгую историю человечества количество потребляемого алкоголя сильно различалось в различных культурах. «По-видимому, объем потребления алкоголя в значительной степени зависит от экономической ситуации в той или иной стране. В последние несколько десятилетий среднее потребление алкоголя на душу населения снизилось во многих западноевропейских странах. В среднем женщины потребляют алкоголя значительно меньше, чем мужчины. Самый высокий показатель потребления алкоголя приходится на такие страны, как Франция, Португалия и Ирландия (11–13 л в год), в то время как объем потребления алкоголя в США и Канаде значительно ниже (около 6 л в год)», — пишет господин Хендрикс. Автор исследования по заказу Heineken также отмечает, что процентное содержание спирта в пиве обычно составляет около 5%, в вине и крепких напитках — 25% и 35% соответственно. Поскольку емкость бокала для пива (250 мл) обычно больше, чем для вина (100 мл) или крепких напитков (35 мл), то в полном бокале пива содержится примерно такое же количество спирта, что в вине или водке, а именно около 12 мл, или 10 г, спирта.

Питательная ценность алкоголя незначительна, так как в нем содержится мало протеина, жиров и других питательных веществ. А в пиве при этом содержится витамин В, питательные микроэлементы и минералы. Вывод автора доказывает, что алкоголь действует на здоровье человека как положительно, так и отрицательно. «Когда мы анализируем совокупное действие всех факторов, то приходим к выводу, что умеренное потребление алкоголя оказывает на здоровье скорее положительное воздействие, нежели отрицательное, в то время как злоупотребление алкоголем однозначно ведет к негативным последствиям», — резюмирует господин Хендрикс. ■

УМЕРЕННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ОКАЗЫВАЕТ НА ЗДОРОВЬЕ СКОРЕЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ, НЕЖЕЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ, В ТО ВРЕМЯ КАК ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ ОДНОЗНАЧНО ВЕДЕТ К НЕГАТИВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ

«ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ПИТЬ ПИВО, ДОСТИГНУВ СОВЕРШЕННОЛЕТΙΑ»

АЛЕКСАНДР НЕМЦОВ, заведующий отделом информатики Московского НИИ психиатрии.

— Как вы считаете, пивной алкоголизм существует? Или это миф?

— Это достаточно редкое явление, когда алкоголик всем остальным спиртным напиткам предпочитает именно пиво, употребляет только его и в больших количествах. Подавляющее большинство алкоголиков в России употребляют крепкие напитки. Говорят, что пивной алкоголизм широко распространен среди подростков. Это миф. Как правило, подростки употребляют чаще в компании. Подросток с бутылкой пива — тревожное явление, но это еще не значит, что он непременно станет алкоголиком.

— От чего психическая зависимость бывает больше — от пива, водки или коктейлей?

— Психическая зависимость возникает не от сорта спиртного напитка, а от количества выпитого алкоголя и биологической или психологической предрасположенности к алкоголизму. В этом смысле пиво в больших количествах тоже представляет собой определенную опасность. Но чтобы ее избежать, нужно, как на Западе, в Англии или Германии например, воспитывать культуру питья. У них потребление пива — это действительно целая культура. Пьют на встречах с друзьями, вечером и в пивных заведениях. Так складывалось веками, и в итоге вышло, что крепким напиткам население предпочитает пиво. И пивовары у них тоже, кстати, хорошие.

— Почему подростки во всем мире начинают употреблять пиво?

— Из-за его доступности и дурного воспитания, из-за скуки, в связи с неумением иначе занять себя. К тому же «бутылка» для подростка символ взрослости и престижа. Алкоголь называют «коммуникативным допингом»: он помогает установить хоть и поверхностный, но контакт. А для подростка это часто бывает трудностью, проблемой. А тут пошел, купил. В этой ситуации пиво лучше крепкого алкоголя в том смысле, что пивом отравиться очень трудно, а отравиться до смерти вообще невозможно.

— Когда, по-вашему, разумно начинать пить пиво, чтобы оно не причинило вреда организму?

— Часто российские чиновники от медицины сочиняют мифы о вреде пива, думая, что «врут для блага». А в борьбе со злом нужны не мифы, а точные знания о враге. Самыми страшными были сказки о том, что употребляющие пиво девушки не смогут потом родить, а юноши станут импотентами. Истина же сформулирована одним опытным английским наркологом: чем меньше, тем лучше. Идеально, если человек начнет потреблять пиво, достигнув совершеннолетия. И тут, безусловно, семья должна быть примером и путеводной звездой. Российская жизнь, к сожалению, очень далека от идеала. Удержаться бы от пива до 14 лет, а от водки — до 18! Но если выбирать между пивом и водкой, то я за пиво — как меньшее из двух зол.

Записала АННА ГЕРОВА