Výzkumy ukázaly, že lidé, kteří pijí s mírou – to znamená muži maximálně dvě a ženy jednu skleničku alkoholu denně – jsou kardiovaskulárními chorobami ohroženi méně, než ti, kteří nepijí vůbec, nebo kteří pijí více.

Malé množství alkoholu (hlavně u osob nad 50 let) chrání proti srdečním onemocněním tím, že ovlivňuje chemické prostředí krve a omezuje riziko vzniku koagula (sraženiny) v artériích. Pokud jste abstinent, není ovšem třeba začít pít, abyste své srdce ochránili. Kardiovaskulárním onemocněním můžete předcházet i cvičením a racionální výživou. A v případě, že jste těhotná, na těhotenství se připravujete; byli jste diagnostikováni jak alkoholici nebo máte jiné zdravotní omezení s alkoholem neslučitelné, alkoholu se v každém případě vyhněte.

Pokud dokážete alkohol konzumovat s mírou a rozhodli jste se pít, buďte přes to opatrní. Alkohol ve větším množství může zvýšit riziko infarktu, mrtvice, mít nepříznivý vliv na krevní tlak a tepovou frekvenci. A k tomu se může přidat mnoho dalších problémů, jako je například cirhóza.

Zdroj: akuby.cz