

Результаты исследования доказали, что потребление безалкогольного красного вина заметно снижает артериальное давление у мужчин с повышенным риском сердечно-сосудистых заболеваний. При этом потребление такого же количества обычного красного вина или джина не обладает настолько выраженным эффектом. Об этом ученые из Университета Барселоны (University of Barcelona) в Испании сообщают в журнале *Circulation Research*.



Давно доказано, что умеренное потребление алкоголя снижает риск развития заболеваний сердца и сосудов. Красное вино считается одним из основных средств профилактики этих заболеваний из-за высокого содержания полифенолов. Многочисленные исследования показали, что полифенолы снижают артериальное давление и увеличивают концентрацию эндотелиального оксида азота (NO). NO — свободный радикал, эндотелиальный фактор расслабления сосудов. Он обеспечивает вазодилатацию (расширение сосудов) и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

В исследовании испанских ученых приняли участие 67 человек, средний возраст которых составил 60 лет. Все они имели повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, т.е. имели как минимум три фактора высокого риска. 2 недели участники полностью воздерживались от алкоголя, а затем были поделены на 3 группы. Первая группа на протяжении 4 недель ежедневно выпивала 250 мл безалкогольного красного вина, вторая группа — 250 мл обычного красного вина, а третья — 100 мл джина, который не содержит полифенолы.

После 4 недель ученые выяснили, что у участников первой группы систолическое артериальное давление снизилось на 5,8, а диастолическое — на 2,3 мм рт. ст. Это соответствует примерно 14-процентному снижению риска ИБС и 20-процентному снижению риска инсульта. В двух других группах артериальное давление участников снизилось совершенно незначительно. Более того, у участников первой группы было отмечено увеличение концентрации эндотелиального NO в крови на 4,1 ммоль/л, чего не наблюдалось в двух других группах. Один из авторов исследования, Рэймон Эструх (Ramon Estruch), предполагает, что присутствие спирта в обычном красном вине

снижает эффективность полифенолов. Поэтому безалкогольное красное вино остается самой эффективной профилактикой артериальной гипертензии и заболеваний сердца.

{jpageviews 00 none} *Информация предоставлена сайту [vlenablog.ru](#)*

---