**Даже рюмка водки ускоряет старость**

Похоже, врачам придется пересмотреть свои рекомендации относительно безопасных доз алкоголя. Новые данные говорят о том, что их просто не бывает.

Много лет нам говорили, что употребление 4-5 доз алкоголя в неделю (напомним, одна доза, или "дринк", равна примерно 15 мл чистого спирта, т.е. рюмке водки, бокалу вина, банке пива) безопасно. Доклад профессора Андреа Баккарелли из Университета Милана (Италия) произвел сенсацию на ежегодной конференции Американской ассоциации по изучению рака. Его группа доказала, что **алкоголь** даже в этих количествах **ускоряет старение и повышает риск развития рака**.

Оказалось, что спиртное и в малых дозах повреждает теломеры - концевые участки хромосом, существование которых еще в 1971 году предсказал советский биолог Алексей Оловников, а затем подтвердили экспериментально другие ученые. Теломеры считают нашими биологическими часами: с каждым циклом деления клетки они укорачиваются, а когда их ресурс исчерпан, клетка теряет способность делиться и умирает. Оказалось, что алкоголь вызывает стресс и воспаление теломер и ускоряет их укорачивание.

Итальянские ученые наблюдали 250 умеренно выпивавших добровольцев, часть из которых пила по четыре порции спиртного ежедневно. Все они были примерно одного возраста, схожими были и другие факторы: диета, физическая активность, стрессы, условия жизни. Результаты показали, что теломеры значительно короче у всех, кто употреблял спиртное. А у некоторых из тех, кто пил больше, теломеры сокращались вдвое быстрее, чем у непьющих.

Настораживает и недавнее исследование онкологов из медицинского центра Оксфордского университета (Великобритания). Оно показало, что употребление даже одного бокала вина (125 мл) в день достоверно повышает риск возникновения рака у женщин старше 70 лет на 6%. Ученые проанализировали данные миллиона британок и выявили, что 7000 случаев рака прямо связаны с ежедневным потреблением алкоголя, причем 5000 из них - **рак груди**, остальные - **рак прямой кишки, печени, полости рта и глотки**.