Can drinking red wine ever be good for us? (II)

Có phải cứ uống vang đỏ là khỏe? (II)

Jessica Brown

(Please enjoy the previous part – part I – available in the website
Mời xem phần trước – phần I – đã có trên website)

"Early research found that moderate levels of wine consumption had a 'J'-shaped curve effect," says Helena Conibear, co-director of The International Scientific Forum on Alcohol Research. "Small, regular amounts of wine seem to lead to longer life, better health and less cognitive decline. Since then, more than 1,000 papers have been published reiterating that."

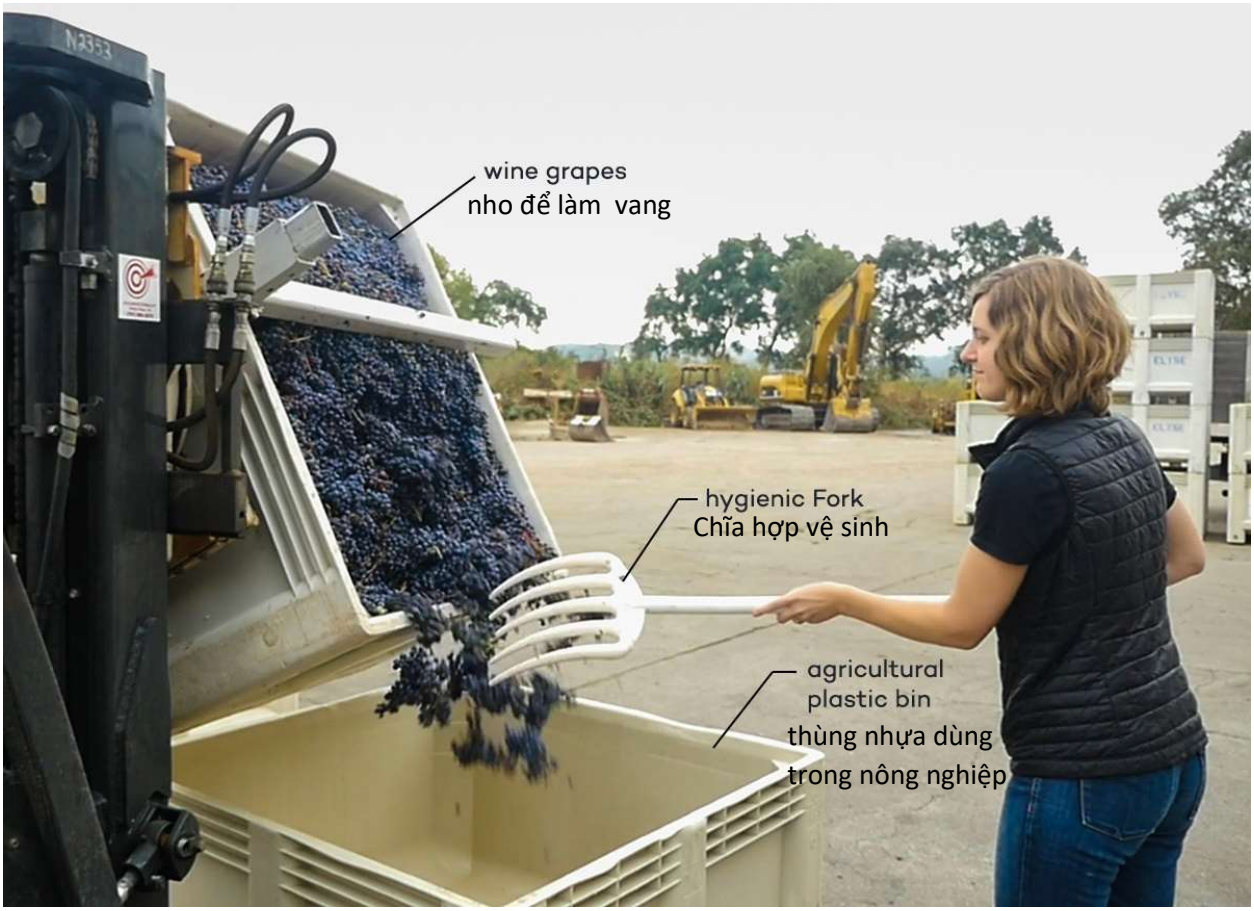
As a result, for a long time, the consensus was that abstaining from alcohol is unhealthier than consuming moderate amounts of alcohol (equivalent to one or two drinks a day).

But that "J"-shaped relationship between alcohol consumption, and death and disease, has come under criticism. It's now widely understood that a lot of this data could be flawed: people abstaining from alcohol may be doing so because they're unwell, rather than becoming unwell because they're abstaining.

"Nghiên cứu thời kỳ đầu cho thấy việc uống rượu vang ở mức độ vừa phải có tác dụng theo hình chữ 'J'," Helena Conibea, đồng giám đốc diễn đàn khoa học quốc tế về nghiên cứu rượu, nói."Uống chút rượu vang đều đặn có vẻ như sẽ giúp kéo dài tuổi thọ, tăng cường sức khỏe và giúp chống suy giảm nhận thức. Kể từ đó, đã có hơn 1.000 nghiên cứu được công bố để tái khẳng định nội dung này."

Kết quả là trong một thời gian dài, người ta đồng ý rằng việc không uống rượu chút nào thì không tốt bằng việc uống một lượng rượu phải chăng (tương đương với một hoặc hai ly nhỏ mỗi ngày).

Nhưng mối quan hệ hình "J" giữa việc uống rượu với chuyện bệnh tật và tử vong đã bị chỉ trích. Nay thì vấn đề được hiểu một cách rộng rãi rằng dữ liệu này có rất nhiều sai sót: có những người không uống rượu là vì họ không khoẻ, chứ không phải là họ không khoẻ bởi vì không uống rượu.



Grapes picked to the winery
Nho được lựa chuyển đến xưởng làm vang

When controlling for this, one 2006 analysis of 54 previously published studies found no correlation between moderate alcohol consumption and lower risk of heart disease.

But in the years since, says Conibear, other studies have found the opposite. “Over the last five years, research has looked at confounding factors,” she says. “We know wine drinkers tend to be better off, better educated and have a less sedentary lifestyle – and adjusting for that, the J-shaped curve can’t be denied.”

She says researchers have got around this bias by using participants who’ve never drunk before, rather than those who used to drink and now abstain, as they’re more likely to abstain for health reasons.

Khi kiểm tra chuyện này, một phân tích được thực hiện năm 2006 đối với 54 nghiên cứu đã được công bố trước đó cho thấy không có mối tương quan nào giữa việc uống rượu vừa phải với nguy cơ ít mắc bệnh tim mạch.

Nhưng kể từ đó, các nghiên cứu khác lại cho kết quả đối nghịch, Conibear nói."Trong 5 năm qua, công tác nghiên cứu đã nhìn tới các yếu tố khác nhau," bà nói. "Chúng ta biết

rằng những người uống vang có vẻ khỏe mạnh hơn, có học vấn tốt hơn và có cuộc sống ít tĩnh tại hơn - và chỉnh lý chuyện này thì đường cong hình J là điều không thể bác bỏ."

Bà nói rằng các nhà nghiên cứu đã né định kiến này bằng cách chọn những người tham gia thử nghiệm là những người chưa từng uống rượu bao giờ, thay vì chọn những người đã từng uống nhưng nay bỏ rượu, bởi nhiều khả năng họ bỏ rượu là vì lý do sức khỏe.

In one 2019 study, researchers took a different approach to determine whether moderate alcohol intake really is linked to lower risk of heart disease.

For 10 years, they followed more than 500,000 adults in China, where two genetic variants (ALDH2-rs671 and ADH1B-rs1229984) influence alcohol drinking patterns. They also excluded people with poor health.

“Those with no defects can drink as much as they like,” says Zhengming Chen, one of the study’s authors and professor of Epidemiology, at the University of Oxford’s Nuffield Department of Population Health. “But those with a dysfunctional enzyme can’t tolerate alcohol at all,” he says.

The researchers also used Chinese women as a control group, because while many Chinese women can metabolise alcohol, many don’t drink for social, rather than health reasons, Chen says.

Trong một nghiên cứu năm 2019, các nhà nghiên cứu đã theo cách tiếp cận khác để xác định xem việc uống rượu ở mức vừa phải liệu có liên quan gì tới việc đỡ rủi ro mắc bệnh tim mạch.

Trong vòng 10 năm, họ theo dõi hơn 500.000 người trưởng thành tại Trung Quốc nơi có hai biến thể gene (ALDH2-rs671 và ADH1B-rs1229984) ảnh hưởng tới thói quen uống rượu. Họ cũng loại trừ những người có sức khỏe không tốt.

"Những người không có khiếm khuyết gì có thể uống bao nhiêu tùy thích," Zhengming Chen, một trong các tác giả nghiên cứu, đồng thời là giáo sư dịch tễ học tại Khoa Y tế Cộng đồng Nuffield thuộc Đại học Oxford, nói. "Nhưng những ai có enzyme hoạt động không hoàn hảo thì sẽ không được uống bất kỳ chút rượu nào," ông nói.

Các nhà nghiên cứu cũng xếp các phụ nữ Trung Quốc vào một nhóm để theo dõi, bởi tuy có nhiều phụ nữ nước này có thể uống rượu tốt nhưng nhiều người trong số họ không uống vì những lý do xã hội chứ không phải vì vấn đề sức khỏe, Chen nói.

(continued còn tiếp)

A.H.A. *giới thiệu*