

Целый ряд генетических исследований показал, что существует множество схожих структурных нарушений генов, которые стимулируют развитие ожирения и остеопороза. В дополнение следует заметить: полученные отрицательные генетические корреляции между массой жира и костной массой могут быть объяснены тем, что развитие адипоцитов и остеобластов происходит из мезенхимальной стромальной клетки с дальнейшей их активацией через PPAR $\gamma$ . Вероятно, при ожирении превалирует адипогенез, обедняя при этом развитие остеобластов.

Влияние гормональных факторов риска на развитие остеопороза и ожирения неоднозначно, так в отношении лептина существуют различные данные. У пациентов с генетически обусловленным дефицитом этого гормона при его экзогенном введении увеличивалась плотность костной ткани,

тогда как, по данным P. Duce и соавт., S. Takeda и соавт., лептин может снижать костную массу через воздействие на симпатическую нервную систему. Эти данные еще раз подтверждают разнонаправленное воздействие лептина на плотность костной ткани.

Внешнесредовые факторы – такие, как правильное питание и расширение физической нагрузки – могут оказывать позитивный эффект как на снижение жировой массы, так и на увеличение костной и тощей массы. Конечно, авторы обсуждаемой работы не исключают возможных артефактов со стороны двухэнергетической рентгеновской абсорбции и уточнения результатов исследования в случае дальнейшего проспективного наблюдения. В частности, возникает вопрос о несоответствии возрастного потолка двух рас.

### Умеренное употребление алкоголя снижает риск развития сахарного диабета 2 типа

Moderate Alcohol Consumption lowers the Risk of Type 2 Diabetes. A meta-analysis of prospective observation studies  
Lando L.J. Koppes, Jacqueline M. Dekker, Henk F.J. Hendriks, Lex M. Bouter, Robert J Heine

*Diabetes Care* 2005, 28: 719–725

Статья включает метаанализ 15 проспективных исследований, проведенных с 1966 по 2004 г. и охвативших 369 862 человека, из которых 11 959 имели сахарный диабет 2 типа (СД 2). Длительность наблюдения за различными группами пациентов колебалась от 4 до 20 лет. После статистической обработки данных риск развития сахарного диабета 2 типа наглядно был отражен в Y-образном графике. Минимальный риск заболевания регистрировался при употреблении спиртосодержащих напитков при пересчете на чистый алкоголь – от 6 до 48 г в день; если же доза алкоголя превышала указанную, риск развития СД 2 был эквивалентен полному отказу от алкоголя. Полученные результаты не зависели от пола и массы тела исследуемых. Однако сравнительный анализ показал, что риск СД 2 выше у пациентов с избыточной массой тела, употреблявших 12–24 г чистого алкоголя в день, по сравнению с людьми, имевшими более низкие показатели ИМТ и употребляющими 6–12 г в день.

Влияние умеренного употребления алкоголя на риск развития СД 2 аналогично действию последнего на риск сердечно-сосудистых заболеваний. По приведенным в статье данным, адекватное количество принятого алкоголя (до 30 г чистого алкоголя) повышает уровень холестерина ЛПВП и обладает противовоспалительным эффектом. Позитивный эффект употребления 30 г алкоголя в день проявляется в усилении чувствительности тканей к инсулину у женщин, что и было продемонстрировано в одном из включенных в обработку рандомизированных контролируемых исследований. Авторы статьи признают возможность ошибки при обработке чужих данных, когда не всегда точно ранжи-

рован источник алкоголя, а в 7 из приведенных 15 исследований не привлекались в качестве группы контроля люди, не употребляющие алкоголь. Тем не менее, по данным F.V. Hu и соавт., 91% пациентов с вновь выявленным сахарным диабетом 2 типа не придерживались принципов рационального питания, которые подразумевают умеренное употребление алкоголя.

#### Комментарии

О позитивном эффекте малых доз алкоголя врачи знают давно, но большая часть доказательств касалась его влияния на сердечно-сосудистые факторы риска. Именно регулярным употреблением вина объясняется так называемый французский парадокс: низкие показатели смертности от сердечно-сосудистых заболеваний при большом потреблении насыщенных жиров. Полифенолы, содержащиеся в большем количестве в красном вине, обладают антиоксидантным эффектом, подавляя перекисное окисление липопротеидов низкой плотности. В исследовании, проводимом среди датских рабочих, именно на фоне приема красного вина показатели смертности от ССЗ были ниже, чем в группах контроля из непьющих людей, людей, употребляющих пиво или крепкие спиртные напитки. В связи с этим хочется поддержать сожаления авторов статьи о невозможности точного подсчета чужих данных. Конечно, прогноз заболеваемости сахарным диабетом на ближайшие 20 лет – более 100 млн вновь выявленных случаев, по данным ВОЗ, – заставляет задуматься о всевозможных методах профилактики, в том числе и с помощью модификации питания.