

Может ли спорт победить похмелье: учёные нашли убедительные доказательства



Дата публикации: 28.07.2025

Похмелье — это физиологическая цена, которую платит организм за чрезмерное употребление алкоголя. Оно сопровождается головной болью, слабостью, тошнотой и выраженной воспалительной реакцией, охватывающей не только мозг, но и весь организм. Несмотря на широкое распространение этого состояния, наука долгое время практически игнорировала его причины и возможные способы облегчения. Однако новое исследование, проведённое группой американских учёных под руководством профессора Дж. Ли Лижер, предлагает новый взгляд на природу похмелья и неожиданное решение — физическую активность.

Ранее считалось, что спорт при похмелье — не более чем народный способ «выпотеть токсины». Однако данные, полученные в ходе исследования, опубликованного в журнале *Addictive Behaviors*, показывают обратное: регулярные интенсивные тренировки действительно могут снижать выраженность и частоту симптомов похмелья. Исследование охватило 1600 студентов, которые заполняли анкеты, фиксируя своё алкогольное поведение и

уровень физической активности в течение трёх месяцев. Результаты показали: те, кто регулярно тренировался с высокой нагрузкой, не только реже сталкивались с тяжёлыми похмельями, но и в целом переносили их легче.

Это позволяет предположить, что спорт действует как модификатор физиологических последствий алкоголя. Во-первых, физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов — природных обезболивающих, способных уменьшать головную боль и общее недомогание. Причём именно высокоинтенсивные тренировки, а не прогулки или лёгкая йога, активируют эндорфинную систему наиболее эффективно.

Во-вторых, спорт оказывает противовоспалительное действие. Известно, что алкоголь, особенно в больших дозах, вызывает системное воспаление, повышая уровень провоспалительных цитокинов. Физические упражнения, напротив, активируют высвобождение регуляторных Т-клеток, подавляющих воспалительные реакции. Даже 20 минут умеренной активности могут инициировать этот защитный механизм, а регулярные тренировки снижают риск развития хронических воспалений, что доказано в ряде крупных исследований, включая работу Гарвардского университета 2023 года.

Однако физические нагрузки в состоянии активного похмелья — не панацея. Симптомы, особенно выраженная слабость и головная боль, снижают работоспособность и мотивацию. Поэтому, хотя упражнения и оказывают позитивный эффект, их эффективность выше в долгосрочной перспективе — как профилактика, а не сиюминутное решение. Профилактическая стратегия «активное тело — лёгкое похмелье» может стать новым подходом к управлению последствиями употребления алкоголя, особенно среди молодёжи.

Интересный вывод, сделанный в том же исследовании, касается поведенческой модели: люди, ведущие активный образ жизни, чаще употребляют алкоголь, чем можно было бы ожидать. Это может отражать так называемый компенсаторный стиль мышления: субъективное «искупление» вредной привычки с помощью полезной. Но вне зависимости от мотивации, регулярные тренировки действительно приносят физиологическую пользу в контексте похмелья.

Таким образом, физическая активность — не только способ улучшить здоровье в целом, но и инструмент снижения негативных эффектов алкоголя. В долгосрочной перспективе регулярные тренировки могут смягчать остроту похмельного синдрома, повышать устойчивость организма и активировать защитные механизмы, связанные с воспалением и болевой чувствительностью. Это открывает новое направление в изучении связи между образом жизни и переносимостью алкоголя, которое заслуживает более глубокого изучения.