
Alkohol, věk a mozek

Wy nepijete?

Byla provedena zajímavá studie o vlivu středně vysoké konzumace alkoholu na poznávací funkce u žen v dlouhodobém sledování.

V roce 1976 bylo vyzváno 121 700 žen pracujících ve zdravotnictví k vyplnění dotazníku týkajícího se zdraví a životního stylu. Tyto údaje byly doplňovány každé 2 roky po dobu 22 let, tj. do roku 1998.

V roce 1995 byly ze souboru vybrány ženy starší 70 let, a přibližně v 2letých intervalech byl sledován jejich mentální stav prostřednictvím telefonické dotazníkové akce. Z této skupiny byly vyřazeny ženy s těžkou alkoholovou závislostí a ženy s antidepresivní léčbou, a výsledný soubor čítal 12 480 žen.

Podle množství a typu konzumovaného alkoholického nápoje se soubor rozdělil na skupinu **-nekonzumentek (51 %)** – ty pily méně než 1g alkoholu denně, **-mírných konzumentek (44 %)** – pily mezi 1 a 14,9g alkoholu denně, **-těch žen, které konzumovaly 15 – 30g alkoholu denně (5 %).**

Kromě hodnocení poznávacích (= kognitivních) funkcí a mentálního stavu byla sledována ještě verbální pohotovost, pozornost a paměť. Výsledky umožnily zjistit jednak aktuální stav, a jednak také časový průběh těchto funkcí, jejich změny, eventuálně pokles.

Bylo zjištěno, že **mírné konzumentky** (do 15g alkoholu/den) měly ve srovnání se ženami první skupiny, tj. nekonzumentkami

- a) *signifikantně vyšší skóre poznávacích funkcí ve všech sledovaných parametrech,*
- b) *o 20% nižší riziko poklesu poznávacích funkcí ve 2letém sledování.*

Výsledky nebyly závislé na typu požívaného alkoholu, ale na jeho obsahu v nápoji.

Zajímavé je zjištění, že pozitivní vztah mezi mírnou konzumací alkoholu a poznávacími funkcemi *je výraznější u žen než u mužů*. Tento rozdíl může odrážet skutečný vliv sexuálních rozdílů, ale možná také lepší odhad mírné alkoholové konzumace ženami.

Co může příčinou tohoto pozitivního vztahu mezi mírnou konzumací alkoholu a poznávacími funkcemi?

Nabízí se několik mechanismů:

- 1) nižší výskyt kardiovaskulárních nemocí mezi mírnými konzumenty,
- 2) alkohol zvyšuje HDL cholesterol a
- 3) snižuje hladinu faktorů zodpovědných za trombózy.

Tím chrání mozkové cévy, brání mrtvicím, a někteří autoři uvádějí i nižší riziko jak cévní demence tak i Alzheimerovy choroby u starších lidí, kteří pijí 1 – 6 drinků týdně

Závěrem lze říci, že mírná konzumace alkoholu (do 15g /den) u žen nevede ani po dlouhé době ke snížení poznávacích funkcí, naopak je ovlivňuje spíše příznivě ve srovnání se ženami, které nepijí vůbec.

Jak vypočítáme obsah alkoholu v nápoji?

Obsah alkoholu v nápoji závisí na síle nápoje a jeho objemu.

Převodní faktor alkoholu (etanolu) umožňuje převést jakýkoli objem alkoholu na gramy.

V jednom mililitru etanolu je 0,79g čistého etanolu. Například:

350 ml piva o síle 5% x 0,79 (převodní faktor) = 13,8g alkoholu

150 ml vína o síle 12% x 0,79 (převodní faktor) = 14,2 g alkoholu

40 ml destilátu o síle 40% x 0,79 (převodní faktor) = 12,6 alkoholu.