Niebezpieczne trunki?

Wielu z nas lubi alkohol. Na całym świecie kieliszek szampana czy kolorowy koktajl oznaczają dobrą zabawę. Pijemy, gdy jesteśmy szczęśliwi, choć czasem także, gdy nam smutno. Co w tym złego?

Jak się okazuje, jest w tym nawet sporo złego. Napój alkoholowy – podobnie jak jedzenie – rzadko bywał tak wszechobecny i łatwo dostępny jak dziś w zachodniej kulturze. Wprawdzie w niektórych krajach reklama alkoholu podlega pewnym restrykcjom, jednak filmy, seriale i presja rówieśników podtrzymują jego „radosny" wizerunek.

Które miejsce zajmujemy

Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia z roku 2011, Europa prowadzi w światowym spożyciu alkoholu. Spośród 15 krajów na świecie, gdzie pije się najwięcej, jedynie Korea Południowa nie leży w Europie (Rosja przynajmniej częściowo leży). Według statystyk ogólnoświatowych, w roku 2005 wypiliśmy odpowiednik 6,1 litra czystego alkoholu na osobę (powyżej 15. roku życia). W Europie ilość ta jest ponad dwukrotnie większa i wynosi 12,5 litra alkoholu, czyli około 3 kieliszków na mieszkańca, codziennie przez cały rok. Trzeba przy tym pamiętać, że na całym świecie ponad połowa mężczyzn i dwie trzecie kobiet – nie pije wcale, co oznacza, że spożycie wśród osób pijących jest jeszcze wyższe. W jaki sposób i co pijemy może mieć równie duże znaczenie, jak to, ile pijemy. Picie nie zawsze niesie ze sobą takie samo ryzyko. Wspomniany raport ocenia także ryzyko spożywania alkoholu w różnych krajach w skali od 1 (niskie ryzyko) do 5 (wysokie ryzyko). Niektóre kraje o dużym spożyciu alkoholu wykazują zaskakująco niskie notowania, jeśli chodzi o ryzyko dla zdrowia. Francja zajmuje czternaste miejsce pod względem spożycia (jedno miejsce wyżej niż Wielka Brytania), jednak ryzyko w tym kraju, gdzie pija się głównie wino, wynosi zaledwie 1, natomiast w

Wielkiej Brytanii 3. We Włoszech, Hiszpanii i Portugalii, czyli trzech kolejnych krajach produkujących wino, spożywanie alkoholu zostało określone jako bezpieczne. Przyznano im 1 punkt, podobnie jak Szwajcarii i Niemcom, gdzie z kolei pija się piwo.

Ryzykowne spożywanie alkoholu

Spożywanie alkoholu, które może być niebezpieczne dla zdrowia, to, między innymi, picie pomiędzy posiłkami, picie w miejscach publicznych i uczestniczenie w tak zwanych popijawach, popularne w weekendy w wielu większych miastach. Stopień ryzyka wynoszący 3 dotyczy także większości krajów Europy Środkowej i Wschodniej, Ameryki Południowej jak również – co może być zaskoczeniem – Indii i części Afryki oraz Dalekiego Wschodu. Mołdawia, znajdująca się na szczycie tabeli konsumpcji, otrzymała 4 punkty wraz z kilkoma krajami, w których spożywa się w sumie mniej, takimi jak Kazachstan, Meksyk, Republika Południowej Afryki i Zimbabwe. W wielu krajach o wysokim wskaźniku abstynencji, te nieliczne osoby, które spożywają duże ilości alkoholu, co zwiększa ryzyko. W Rosji i na Ukrainie – zajmujących czwarte i piąte miejsce pod względem konsumpcji alkoholu – zaobserwowano największe ryzyko towarzyszące spożywaniu alkoholu spośród wszystkich badanych krajów. Na całym świecie alkohol przyczynia się do 4 procent zgonów, czyli śmierci dwóch i pół miliona osób rocznie głównie z powodu nowotworów, chorób układu krążenia, marskości wątroby oraz urazów i wypadków wywołanych alkoholem. W Rosji i krajach ościennych związek z alkoholem ma jeden na pięć zgonów.

Jak szkodzi alkohol

Spożycie alkoholu wciąż rośnie. Z najnowszego raportu przeprowadzonego w Anglii wynika, że ponad 10 milionów osób pije więcej niż zalecana dawka dzienna, a 25 procent z nich dwukrotnie przekracza ów dzienny limit. Spożycie alkoholu przez kobiety wzrosło w ciągu dekady do roku 2008 o prawie

jedną trzecią; bezpieczną dawkę przekraczają najczęściej kobiety pracujące. Kto z nas jest bardziej narażony na ryzyko? Wbrew obiegowej opinii, że ryzykowne picie jest domeną młodych, to problemy z alkoholem osób w wieku 55–74 lat kosztują najwięcej, jeśli chodzi o opiekę medyczną. Osoby urodzone podczas powojennego wyżu demograficznego osiem razy częściej wymagają leczenia szpitalnego z powodu spożywania alkoholu niż młodzi w przedziale 16–24 lat.

Choroby związane z alkoholem

Trzeba przyznać, że wspomniana grupa miała o wiele więcej czasu na picie niż młodzi, jednak nie zmienia to faktu, że osoby urodzone podczas wyżu demograficznego zachowują się po prostu nieodpowiedzialnie. Warto przytoczyć tu wypowiedź profesora Iana Gilmore'a, byłego prezesa brytyjskiego Royal College of Physicians i specjalisty od chorób wątroby: „To osoby w średnim wieku, pijące mimochodem, poważnie narażają swoje zdrowie (…) Po prostu nie zdają sobie sprawy z tego, że przewlekłe spożywanie alkoholu znacznie podnosi ryzyko problemów zdrowotnych". Do owych problemów zaliczają się między innymi:

- Depresja
- Choroby wątroby i nerek
- Ostre i przewlekłe zapalenie trzustki
- Nadciśnienie
- Różne nowotwory
- Udary mózgu
- Choroby sercowo-naczyniowe

Nadużywanie alkoholu może również stwarzać bezpośrednie zagrożenie dla życia i pod tym właśnie względem największe ryzyko dotyczy osób młodszych. Do nagłej śmierci może dojść w wyniku ostrego zatrucia alkoholowego oraz wypadków pod wpływem alkoholu.

Czy nie ma jednak korzyści zdrowotnych?

Jak wszystkie te ostrzeżenia mają się do doniesień w mediach, że czerwone wino dobrze wpływa na serce? Albo że może chronić przed chorobą Alzheimera czy nawet zmniejszać ryzyko cukrzycy typu 2.? Wiele wiarygodnych badań potwierdza różne korzyści zdrowotne wynikające z umiarkowanego spożycia alkoholu. Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne przyznaje, że umiarkowane picie alkoholu może zwiększać stężenie „dobrego" cholesterolu HDL, obniżać ciśnienie krwi, zapobiegać uszkodzeniom tętnic przez „zły" cholesterol LDL i zmniejszać ryzyko powstawania zakrzepów krwi. Konsumpcja musi jednak rzeczywiście być umiarkowana, co oznacza nie więcej niż dwa drinki dziennie w przypadku mężczyzn i jeden w przypadku kobiet. Niektórzy nie tolerują alkoholu w ogóle. U osób cierpiących na choroby przewlekłe, picie alkoholu może pogarszać stan zdrowia i powinno być konsultowane z lekarzem. Gdy przyjmujemy leki, powinniśmy zapytać lekarza, czy możemy pić alkohol.

Jak cieszyć się alkoholem

Osobom zdrowym odrobina alkoholu nie zaszkodzi. Oto kilka wskazówek, dzięki którym picie będzie bezpieczne i sprawi przyjemność.

• **Zachowaj alkohol do posiłków** Badania prowadzone we Francji i innych krajach produkujących wino dowodzą, że najlepiej pić alkohol do posiłku.

• **Rób przerwy** Sącz alkohol powoli, żeby nie wypijać więcej niż jednego drinka na godzinę (maksymalnie dwa).

• **Nigdy nie pij na pusty żołądek** Gdy alkohol dociera do pustego żołądka, natychmiast dostaje się do krwiobiegu, zanim jeszcze organizm zdąży go rozłożyć. Jedzenie przed wypiciem – zwłaszcza białka, tłuszczów i pełnoziarnistych węglowodanów – spowalnia wchłanianie alkoholu.

• **Zamawiaj z lodem** Cieplejsze drinki są wchłaniane szybciej, więc łatwiej się nimi upić niż zimnymi.

- **Uważaj na dodatki** Gazowane napoje dodawane do drinków zwiększają kaloryczność i przyspieszają wchłanianie alkoholu, więc szybciej się upijamy.
- **Poczytaj o drinkach** Niektóre zawierają kilka jednostek wysokoprocentowego alkoholu; zawsze pytaj o składniki koktajli, których nie znasz, a czasem pij na zmianę te alkoholowe z bezalkoholowymi.

Fot. Shutterstock