

Abstynencja i nadmierne picie zwiększają ryzyko demencji

7 sierpnia 2018

Zarówno długoterminowa abstynencja, jak i nadmierne spożywanie alkoholu w okresie średniej dorosłości wiąże się z podwyższonym prawdopodobieństwem rozwoju demencji – wynika z badania opublikowanego w czasopiśmie „The BMJ”.

Naukowcy z Narodowego Instytutu Zdrowia i Badań Medycznych (INSERM) we Francji oraz Uniwersytetu Londyńskiego w Wielkiej Brytanii przez około 23 lata śledzili losy ponad 9 tys. brytyjskich urzędników. Rejestrowali ich nawyki związane ze spożywaniem alkoholu, jak również dane medyczne dotyczące różnego rodzaju chorób, w tym objawów otępienia starczego.

Na podstawie przeprowadzonych analiz badacze wykazali, że osoby w średnim wieku, które powstrzymują się od picia alkoholu lub konsumują ponad 14 jednostek alkoholu tygodniowo, są bardziej narażone na znaczny spadek sprawności umysłowej w podeszłym wieku. Najmniej narażone na rozwój demencji są z kolei osoby, które spożywają umiarkowane ilości alkoholu, czyli od 1 do 14 jednostek tygodniowo.

U osób pijących ponad 14 jednostek alkoholu tygodniowo każde nadprogramowe 7 jednostek przyczynia się do zwiększenia ryzyka demencji o 17 proc. W tej grupie konsumentów otępienie jest zazwyczaj związane z przewlekłymi chorobami rozwijającymi się na skutek długotrwałego spożywania napojów wysokokowych.

U abstynentów prawdopodobieństwo rozwoju demencji jest związane z podwyższonym ryzykiem chorób kardiometabolicznych, np. chorób układu krążenia, cukrzycy, itp.

„Wyniki naszego badania dowodzą, że nadmierna konsumpcja alkoholu jest czynnikiem ryzyka demencji. Są zatem zachętą do stosowania w zaleceniach niższych progów maksymalnego spożycia

alkoholu w celu promocji zdrowia poznawczego w późniejszym wieku” – mówią badacze.

„Jednocześnie wyniki naszego badania nie powinny zachęcać ludzi niepijących do rozpoczęcia picia, bo konsumpcja alkoholu wywiera szkodliwe efekty zdrowotne w postaci zwiększonej śmiertelności, zaburzeń neuropsychiatrycznych, marskości wątroby, czy raka” – dodają.

Standardowa jednostka alkoholu to 10 gramów (lub 12,5 mililitrów) czystego alkoholu etylowego, czyli około 250 ml 5-procentowego piwa, 100 ml 12-procentowego wina, czy 30 ml 40-procentowej wódki. Zaleca się, by tygodniowa dawka alkoholu nie przekraczała 28 jednostek w przypadku mężczyzn i 14 jednostek w przypadku kobiet. W Wielkiej Brytanii 14 jednostek alkoholu to tygodniowe maksimum zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn.

Na podstawie: BMJ.com

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl