

Umiarkowane spożycie alkoholu szkodliwe dla mózgu

17 czerwca 2017

Każdy wie, że picie zbyt dużych ilości alkoholu ma katastrofalne skutki dla zdrowia. Dlatego też uznaje się, że alkohol należy pić w umiarkowanych ilościach. Jednak, jak się okazuje, uznawany obecnie za bezpieczny poziom spożycia alkoholu ma niepożądane konsekwencje.

Oficjalne amerykańskie zalecenia zdrowotne mówią, że poziomem bezpiecznym jest dla kobiety 1 drink dziennie, dla mężczyzny – 2 drinki dziennie. Badania, których wyniki opublikowano w „British Medical Journal”, wykazały jednak, że picie od 8 do 12 drinków tygodniowo wiąże się ze spadkiem zdolności poznawczych i kurczeniem się hipokampu.

Badania przeprowadzono na 550 mieszkańcach Londynu, którzy wybrali się do Oksfordu by poddać się obrazowaniu rezonansem magnetycznym. Nie byli to jednak przypadkowi mieszkańcy. Wszyscy badani byli urzędnikami, którzy od 1985 roku biorą udział w programie, w ramach którego co mniej więcej pięć lat wypełniają ankiety dotyczące ich zwyczajów zdrowotnych, w tym spożywania alkoholu. Dzięki temu badacze mogli porównać spożywanie alkoholu z obrazami mózgu.

Eksperci zauważyli, że umiarkowane spożycie alkoholu wiąże się z degeneracją i zmniejszaniem się hipokampu oraz istoty białej. „Im więcej ludzie piją, tym mniejszy mają hipokamp” – mówi główna autorka badań profesor psychiatrii Anya Topiwala z University of Oxford. Każdy dodatkowy drink tygodniowo wiązał się ze zmniejszeniem hipokampu o 0,01%. Dla porównania – każdy dodatkowy rok życia zmniejsza nasz hipokamp o 0,02%.

Musimy jednak pamiętać, że badania prawdopodobnie nie były reprezentatywne dla ogółu społeczności. Po pierwsze badano tylko mieszkańców Londynu, w większości ludzi dobrze

wykształconych, należących do klasy średniej. Poza tym musieli się oni zgodzić na podróż z Londynu do Oksfordu, a im więcej ktoś pije alkoholu lub im bardziej ma przezeń uszkodzony mózg z tym mniejszym prawdopodobieństwem zdecydowałby się na podróż i spędzenie godziny w skanerze oraz rozwiązywanie testów. Ponadto autorzy badań podkreślają, że statystycznie istotne zmiany zaobserwowano tylko w prawym hipokampie. Nie wiadomo, dlaczego tak się dzieje.

Mimo tego badania mają istotne znaczenie dla spojrzenia na wpływ konsumpcji alkoholu na zdrowie. „Wzmacniają one przekonanie, że picie takich ilości alkoholu, jakie obecnie uznaje się za normalne, ma niekorzystny wpływ na zdrowie. Po publikacji tych badań trudniej będzie bronić 'umiarkowanego' spożywania alkoholu w kontekście jego wpływu na mózg” – skomentował wyniki badań neuropsychiatra Killian Welch z jednego ze szkockich szpitali.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: ScientificAmerican.com

Źródło: KopalniaWiedzy.pl