

Το πολύ αλκοόλ στη μέση ηλικία αυξάνει τον



Η κατανάλωση περισσότερων

από δύο αλκοολούχων ποτών ημερησίως στην μέση ηλικία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού πιο πολύ και από τους παραδοσιακούς παράγοντες όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση και ο διαβήτης, σύμφωνα με μια νέα επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές από την Τσεχία, την Σουηδία και τις ΗΠΑ, με επικεφαλής την Πάβλα Καντλέσοβα του Διεθνούς Κέντρου Κλινικής Έρευνας του τσεχικού Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου της Αγίας Άννας, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο αμερικανικό καρδιολογικό περιοδικό "Stroke" (Εγκεφαλικό), μελέτησαν στοιχεία που αφορούσαν 11.644 μεσήλικες διδύμους στη Σουηδία επί 43 χρόνια.

Οι επιστήμονες συσχέτισαν τις επιπτώσεις της υψηλής κατανάλωσης (άνω των δύο ποτών την ημέρα) και της ελαφριάς κατανάλωσης (το πολύ μισό ποτό τη μέρα).

Η μελέτη διαπίστωσε ότι οι γεροί πότες είχαν κατά μέσο όρο 34% μεγαλύτερο κίνδυνο εγκεφαλικού σε σχέση με όσους έπιναν λίγο. Όσοι έπιναν πολύ μετά τα 50 τους, ήταν πιθανότερο να πάθουν εγκεφαλικό πέντε χρόνια νωρίτερα στη ζωή τους, άσχετα από γενετικούς και άλλους παράγοντες κινδύνου. Μέχρι τα 75, το αλκοόλ φαίνεται να είναι μεγαλύτερος παράγων κινδύνου για εγκεφαλικό, ενώ μετά τα 75 η υπέρταση και ο διαβήτης παίζουν σημαντικότερο ρόλο. Και άλλες μελέτες στο παρελθόν έχουν συσχετίσει το αλκοόλ με τον κίνδυνο εγκεφαλικού, αλλά η νέα μελέτη είναι η πρώτη που επισημαίνει τις διαφορές ανάλογα με την ηλικία.

Επίσης επειδή η έρευνα έγινε σε διδύμους, τα ευρήματά της είναι πιο βέβαια.

Όπως έδειξε, ακόμη και μεταξύ πανομοιότυπων διδύμων, τα αδέλφια που πίνουν περισσότερο αλκοόλ, κινδυνεύουν πιο πολύ από εγκεφαλικό, μια σαφής ένδειξη ότι το αλκοόλ αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου άσχετα με το γενετικό υπόβαθρο ενός ανθρώπου.

Οι ειδικοί συστήνουν στους άνδρες να μην πίνουν πάνω από δύο ποτήρια αλκοόλ την ημέρα και στις γυναίκες όχι πάνω από ένα. Εκτός από εγκεφαλικό, η συχνή κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιοπάθεια, καρδιακές αρρυθμίες κ.α.

Πηγές: ΑΠΕ- thrakitoday.com