



dr Jarosław Szulc
z wykształcenia
lekarz.
Z zamiłowania
pasjonat win
i enoturystyki.
Współpracuje m.in.
z Magazynem Wino

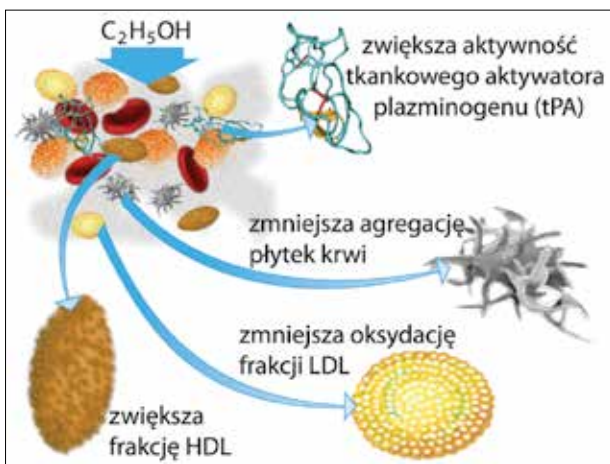
Jakie ilości wina spożywać? Jakie korzyści i zagrożenia wiążą się z piciem wina?

Zalecenia dotyczące modyfikacji stylu życia przekładające się na korzyści w postaci zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych w jednym rzędzie stawiają absolutny zakaz palenia tytoniu, odpowiednią dietę, redukcję otyłości, regularny wysiłek fizyczny i umiarkowane spożycie wina. Wiemy, dzięki wielu obserwacjom, m.in. dzięki Nurses' Health Study czy Health Professional Study, że takie nawyki służą zdrowemu życiu. Ale co to znaczy umiarkowane spożycie wina? I o jakich korzyściach zdrowotnych mówimy w tym wypadku? Na te pytania spróbujemy odpowiedzieć w dzisiejszym odcinku rozmów o winie.

Dwa podstawowe czynniki, na które należy zwrócić uwagę, analizując prozdrowotny wpływ wina (i ogólnie alkoholu), to niewątpliwie ilość spożywanego trunku, ale też wzorzec picia.

W badaniach nad wpływem alkoholu na organizm ludzki przyjęto za jednostkę alkoholową dawkę 10 ml czystego alkoholu etylowego, która odpowiada ok. 100 ml wina, 250 ml piwa czy 25 ml wódki. Jednorazowe spożycie takiej ilości danego trunku odpowiada konsumpcji od 10 do 15 gramów czystego etanolu. Umiarkowane spożycie alkoholu było różnie definiowane na przestrzeni dziejów. Przypomnijmy, że za czasów Hipokratesa oznaczało spożycie 700 centymetrów sześciennych, a dla osób pracujących fizycznie nawet do jednego litra ówczesnie produkowanego wina na dobę. Współczesne amerykańskie zalecenia Dietary Guidelines for Americans opracowane wspólnie przez Departament Zdrowia i Departament Rolnictwa sugerują, iż dla mężczyzn jest to spożycie dwóch jednostek alkoholowych na dobę, a dla kobiet maksymalnie jednej. Zalecenia zwłaszcza w krajach o rozwiniętej kulturze wina, uwzględniające lepszy niż wśród Amerykanów wzorzec picia, to 14 jednostek alkoholu rozłożone na tydzień dla kobiet i 21 jednostek w przypadku mężczyzn. Normy te oparte są na analizie danych epidemiologicznych, w której maksymalne korzyści zdrowotne obserwuje się właśnie przy takim spożyciu dziennym alkoholu. Są też dane, które wskazują, że korzyści związane z redukcją ryzyka sercowo-naczyniowego i całkowitej śmiertelności w porównaniu do abstynentów obserwuje się przy spożyciu do 4-5 jednostek na dobę. Przytaczane zalecenia są jedynie ogólnymi wskazówkami, nie biorą bowiem pod uwagę osobniczej tolerancji na alkohol związanej z picią, masą ciała, czynnikami genetycznymi i stylem picia.

W Copenhagen Study zaobserwowano, że u osób spożywających od 14 do 21 jednostek alkoholu rozłożonych na 5-7 dni ryzyko zgonu z powodów sercowo-naczyniowych było nawet 50% niższe niż u osób deklarujących spożycie takich samych ilości alkoholu w ciągu jednego czy dwóch dni (czyli model tzw. picia weekendowego). Jest to niewątpliwie związane z tym, że obserwowany korzystny wpływ alkoholu na organizm po jednorazowym spożyciu umiarkowanych ilości jest przemijający – utrzymuje się maksymalnie do 24 godzin. Przekroczenie zaś jednorazowej dawki dziennej powyżej 5-6 jednostek niesie ze sobą konsekwencje związane z niekorzystnym wpływem alkoholu – zwiększonym ryzykiem udaru krwotocznego mózgu, podwyższonym ciśnieniem tętniczym czy ryzykiem uzależnienia. Następnym korzystnym elementem związanym ze wzorcem picia jest spożywanie wina z posiłkiem. Maksymalne stężenie alkoholu we krwi jest nawet o połowę niższe w przypadku spożywania go podczas posiłku niż między posiłkami, co ogranicza jego działania niepożądane. Co więcej, wchłanianie antyoksydantów zawartych w winie jest w tym przypadku lepsze, jak również wino korzystnie działa na metabolizm spożywanego tłuszczu. Nie mówiąc już o tym, że wino jest często wspinałym uzupełnieniem potraw na naszym talerzu.



Korzyści umiarkowanego spożycia alkoholu.

Analizując krzywą stężenia alkoholu we krwi, widzimy, iż po szybkim wypiciu jednej jednostki alkoholu na tzw. pusty żołądek maksymalne stężenie alkoholu we krwi u mężczyzn osiąga po ok. 30-60 minutach 0,2 promila, po dwóch jednostkach – 0,46, po trzech – 0,7. Kobiety po spożyciu takich samych ilości alkoholu mają ok. 20% wyższe stężenia niż mężczyźni. Gdyby tę samą ilość spożywać wolniej i w trakcie jedzenia, maksymalne stężenia są o około połowę niższe. Statystyczny mężczyzna, sącząc do obiadu 2-3 kieliszki wina, osiągnie jednak nawet 0,5 promila alkoholu we krwi. Aby zmetabolizować taką objętość alkoholu, potrzeba 5 godzin. Przyjmuje się, że po przekroczeniu stężenia 0,5 promila następuje już upośledzenie zdolności psychomotorycznych przekładające się na ryzyko prowadzenia samochodu. Dlatego w wielu krajach właśnie 0,5 promila jest dopuszczalnym maksymalnym stężeniem we krwi. Pamiętajmy, że w Polsce potwierdzenie u kierowcy we krwi stężenia większego niż 0,2 promila skutkuje poważnymi konsekwencjami karnymi.

Pora na rozszyfrowanie, na czym polega przytaczany wielokrotnie korzystny wpływ umiarkowanego spożycia alkoholu na organizm człowieka. Kluczem jest tu wpływ na lipidy osocza, przejawiający się zwiększeniem frakcji HDL cholesterolu i zmniejszeniem oksydacji frakcji LDL. Dodatkowo alkohol zmniejsza agregację płytek krwi i zwiększa aktywność tkankowego aktywatora plazminogenu. Z drugiej strony wiemy, że nadużywanie alkoholu zwiększa ryzyko zapalenia trzustki, zwiększa stężenie triglicerydów w wątrobie, podwyższa ciśnienie tętnicze krwi i zwiększa ryzyko udaru krwotocznego mózgu. Przy trwałym uzależnieniu rośnie ryzyko marskości wątroby czy raka gardła, krtani i przełyku, a u kobiet również raka piersi. Dlatego umiar w spożywaniu alkoholu jest jedynym zabezpieczeniem przed poważnymi skutkami niepożądanymi, które znacznie mogą przewyższyć potencjalne korzyści.

Opisany wyżej wpływ alkoholu występuje niezależnie od tego, czy spożywamy go w formie wina, piwa czy sake. Na czym zatem polega fenomen wpływu wina?

Po odpowiedź odsyłam do poprzedniego odcinka naszego cyklu – wino zawiera polifenole o właściwościach kardioprotekcyjnych, które działają niezależnie od wpływu alkoholu. Podkreśla się zwłaszcza wpływ na wiele czynników hormonalnych i genetycznych stymulujących śródbłonek naczyń i w rezultacie zmniejszających ryzyko powstawania blaszek miażdżycowych, w tym również na drodze stymulowania mechanizmów przeciwzapalnych i wazorelaksacyjnych. Na bazie tych mechanizmów bada się dzisiaj korzystny wpływ wina nie tylko na ryzyko choroby niedokrwiennej serca. Mapa korzyści dla naszego zdrowia wynikających z umiarkowanego spożywania wina jest już całkiem pokaźna – obejmuje mózg, oczy, skórę, układ pokarmowy i moczowy, płuca, układ krążenia. Zachęcam do śledzenia doniesień naukowych, które opisują tak szeroki wpływ wina, na łamach kolejnych numerów. W tym celu chciałbym zaproponować nieznaczną modyfikację dotychczasowej formuły działu rozmów o winie. Do współredagowania mam przyjemność zaprosić profesora Władysława Sinkiewicza, od lat śledzącego piśmiennictwo w tym zakresie i będącego niewątpliwym ekspertem w Polsce. Dzięki temu będziemy mogli szczegółowo przyjrzeć się doniesieniom naukowym związanym z badaniem wpływu wina na zdrowie. Naprzemiennie będziemy też śledzić kulturowo-historyczne aspekty związane z winem i poznawać jego tajemnice. Serdecznie zapraszam!