

Radosław Szczęch, Krzysztof Narkiewicz

Alkohol i kawa a nadciśnienie tętnicze

Dowiedziano wielu niekorzystnych skutków picia nadmiernej ilości alkoholu. Alkohol spożywany w nadmiarze działa na zasadzie trucizny — uszkadza wątrobę, mózg i serce.



KIEDY UJAWNIA SIĘ TOKSYCZNE STĘŻENIE ALKOHOLU?

Niektórzy ludzie piją dużo, a mimo to pozostają zdrowi. Inni, choć piją mało, ciężko chorują z tego powodu. Z całą pewnością zależy to od masy ciała, płci i współistniejących schorzeń, a zwłaszcza tych, które zaburzają czynność wątroby — to właśnie ona pełni funkcję swoistej zapory i w niej alkohol ulega rozkładowi. Kobiety są bardziej podatne na toksyczne działanie tej używki. Zawartość tkanki tłuszczowej, w której alkohol się nie rozpuszcza, jest u nich procentowo większa niż u mężczyzn, dlatego kobiety szybciej odczuwają negatywne skutki picia alkoholu, nawet przy porównywalnej do mężczyzn masie ciała. Ponadto, wątroba

kobiet wytwarza mniej dehydrogenazy — enzymu odpowiedzialnego za „spalanie” alkoholu.

Ilość alkoholu, która nie jest szkodliwa dla osób zdrowych:

- mężczyźni: 40 g dziennie, co odpowiada 1 litrowi piwa, 2 kieliszkom wina lub 2 kieliszkom wódki;
- kobiety: 20–30 g dziennie.

Toksyczne działanie alkoholu to najpoważniejsze zagrożenie dla organizmu człowieka, ale nie jedyne. Duży brzuch u smakoszy piwa, nazywany potocznie „mięśniami piwnymi”, to nie tylko humorystyczne stwierdzenie. Alkohol jest związkem wysokoenergetycznym (1 g = 7 kcal), ustępującym pod tym względem jedynie tłuszczom (1 g = 9 kcal).

Dodatkowo, picie alkoholu często towarzyszą spożywanie tłustych pokarmów i siedzący tryb życia. Przykładowy Kowalski, który po tygodniu pracy w biurze spędza weekend na tak zwanym grillowaniu połączonym z piwem i brakiem aktywności fizycznej, to doskonały kandydat do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego.

Udowodniono, że spożywanie dużych ilości alkoholu powoduje wzrost ciśnienia tętniczego i niekorzystne zmiany w naczyniach krwionośnych.

Należy podkreślić, że powyższe stwierdzenia odnoszą się do spożycia alkoholu w nadmiarze. W licznych badaniach z ostatnich lat wykazano, że picie go w niewielkich ilościach nie jest szkodliwe, a wręcz może działać „ochronnie” na serce, przez obniżenie ciśnienia tętniczego, korzystny wpływ na gospodarkę

tluszczową i opóźnienie procesu miażdżycowego. Według tych doniesień osoby spożywające alkohol w umiarkowanych ilościach są zdrowsze niż abstynenci. Mimo to nie można go traktować jako „lekarstwa kardiologicznego”.

Jeśli już pijemy „na zdrowie”, róbmy to z umiarem.

Stosunkowo niewielu pacjentów zdaje sobie sprawę z tego, że alkohol podwyższa ciśnienie tętnicze i jest istotnym źródłem kalorii, natomiast istnieje powszechne przekonanie, że kawa jest przeciwwskazana u pacjentów z nadciśnieniem i chorobami serca. Otóż kawa, jak również herbata w umiarkowanych ilościach nie są przeciwwskazane w nadciśnieniu tętniczym!

SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA — BRAK WYSIŁKU FIZYCZNEGO

W dzisiejszych czasach rozwój techniki ułatwia życie codzienne na każdym kroku. Coraz częściej korzystamy z dobrodziejstw nauki i techniki nie tylko w miejscu pracy, ale

i w domu. Wszechobecna motoryzacja i drobne ułatwienia, takie jak piloty do telewizora ito, sprawiają, że coraz mniej się ruszamy. Brak systematycznego, codziennego wysiłku fizycznego w znaczący sposób przyczynia się do rozwoju takich chorób cywilizacyjnych, jak nadciśnienie tętnicze, miażdżycy lub choroba wieńcowa.

Siedzący tryb życia stwarza idealne warunki do gromadzenia się w organizmie tłuszczów, osłabienia siły mięśni oraz pogorszenia ukrwienia i utlenowania wszystkich tkanek organizmu, a zwłaszcza mózgu. Objawia się to pogorszeniem samopoczucia i koncentracji, ciągłym zmęczeniem i wzmożoną podatnością na stres.

Regularny wysiłek fizyczny można obecnie nazwać jednym z najlepszych leków XXI wieku — jest nie tylko skuteczny, ale też ogólnie dostępny i darmowy. To właśnie na aktywności fizycznej możesz oprzeć Twój zdrowy styl życia.



Źródło: Szczęch R., Narkiewicz K. Jak zmniejszyć ryzyko chorób układu krążenia?
Via Medica, Gdańsk 2004; 40–43.

