

ΑΛΚΟΟΛΗ

Η αλκοόλη (αιθανόλη) είναι το τέταρτο συστατικό που λαμβάνουμε από τα τρόφιμα με θερμιδικό περιεχόμενο. Είναι τροφικό μόριο με υψηλό θερμιδικό περιεχόμενο , αφού αποδίδει 7Kcal/gr . Παρά την ομοιότητα της σύνταξης της με τα σάκχαρα , ο μεταβολισμός της σχετίζεται περισσότερο με τα λίπη .Κύριο ρόλο στο μεταβολισμό της αλκοόλης παίζει το ήπαρ , αφού ποσοστό μεγαλύτερο του 80% μεταβολίζεται από το όργανο αυτό , ενώ το υπόλοιπο από περιφερικούς ιστούς. Ο μεταβολισμός της αλκοόλης γίνεται μέσω της **οξειδωση της αιθυλικής αλκοόλης από ένα ένζυμο που λέγεται αλκοολική αφυδρογονάση (ADH)**. Το 20 % της αλκοόλης απορροφάται από το στομάχι ενώ το 80% από το έντερο. Χωρίς την λήψη τροφής η απορρόφηση ξεκινά 2 λεπτά μετά την κατανάλωση και φτάνει στα μέγιστα επίπεδα 30-60 λεπτά. Οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν την απορρόφηση της αλκοόλης είναι η λήψη τροφής ή ζάχαρης, η σωματική διάπλαση/ μυϊκή μάζα, το φύλο, η περιεκτικότητα του ποτού σε αλκοόλ και η ψυχολογική κατάσταση του ατόμου. Η απέκκριση της αιθανόλης γίνεται κυρίως μέσω των νεφρών , ενώ λιγότερο από 10% απεκκρίνεται αναλλοίωτη από τους πνεύμονες , το δέρμα και τα κόπρανα.

Οι βλαπτικές επιδράσεις του αλκοόλ

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ. 2005) η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να χαρακτηριστεί ως:

1. Επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ: Ως επικίνδυνη κατανάλωση αλκοόλ έχει οριστεί το επίπεδο ή ο τρόπος κατανάλωσης που είναι πιθανόν να οδηγήσει σε βλάβη εάν οι συνήθειες κατανάλωσης επιμείνουν. Ο ορισμός του Π.Ο.Υ. την περιγράφει ως τη μέση ημερήσια κατανάλωση 20 - 40gr αλκοόλης για τις γυναίκες και 40 - 60gr για τους άνδρες.
2. Επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ: Ως επιβλαβής κατανάλωση αλκοόλ ορίζεται η μορφή κατανάλωσης που σχετίζεται με πρόκληση βλάβης στην υγεία, είτε οργανική (όπως κίρρωση του ήπατος) είτε ψυχική (όπως η δευτερογενής κατάθλιψη που ακολουθεί τη χρήση αλκοόλ). Βασιζόμενος σε επιδημιολογικά στοιχεία που συσχετίζουν την κατανάλωση αλκοόλ με τη βλάβη, ο Π.Ο.Υ. υιοθέτησε ως ορισμό για την επιβλαβή κατανάλωση αλκοόλ τη μέση κατανάλωση άνω των 40gr αλκοόλης ημερησίως στις γυναίκες και άνω των 60gr για τους άνδρες.
3. Βαριά επεισοδιακή κατανάλωση αλκοόλ «BINGE DRINKING»: Ο όρος αυτός εμπεριέχει εκτός από τη βαριά κατανάλωση την έννοια του σε μία μόνη περίπτωση ή «συνεδρία χρήσης» ή στην καθομιλουμένη στην «καθισιά». Η χρήση οδηγεί σε τοξίκωση. Ένας άλλος ορισμός θα μπορούσε να είναι η κατανάλωση σε μία μόνο περίπτωση το λιγότερο 60gr αλκοόλης.

Πριν αναλύσουμε τις αρνητικές επιπτώσεις της κατανάλωσης αλκοόλ στο οργανισμό, καλό θα είναι να αναφέρουμε τα θετικά σημεία. Έρευνες δείχνουν ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώσει την θνησιμότητα από παθήσεις όπως τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης, η γεροντική άνοια και η οστεοπόρωση αλλά μόνο σε ενήλικες άνω των 35. Όλα τα πιθανά οφέλη της κατανάλωσης αλκοόλ, θα πρέπει να τοποθετηθούν στη ζυγαριά με τις αρνητικές επιπτώσεις, αλλά και την πιθανότητα να οδηγηθεί κανείς στην υπερκατανάλωση. Το αλκοόλ στον οργανισμό ασκεί πολύπλευρη φαρμακολογική και τοξική δράση και επηρεάζει τη λειτουργία πολλών συστημάτων. Οι δράσεις του εξαρτώνται από την πυκνότητα του αλκοόλ στο αίμα και περιλαμβάνουν:

Επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα

Η κύρια δράση του αλκοόλ αφορά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.). Η φαρμακολογική δράση του αλκοόλ στο Κ.Ν.Σ. είναι κατασταλτική και όχι διεγερτική. Σε μεγάλες μάλιστα συγκεντρώσεις, το κατασταλτικό αποτέλεσμα της δράσης του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα εμφανές και μοιάζει με εκείνο των αναισθητικών φαρμάκων. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά την οδήγηση, καθώς, ενώ ο οδηγός δεν έχει αίσθηση της επίδρασης της αλκοόλης, ώστε να ακολουθήσει περισσότερο συντηρητική οδήγηση, έχει εντούτοις βραδύτερη αντίδραση στα διάφορα ερεθίσματα, γεγονός που μπορεί να αποβεί μοιραίο. Η πυκνότητα των 40mg % μπορεί να επιτευχθεί πολύ εύκολα στον οργανισμό, π.χ. με την

κατανάλωση 60 γραμμαρίων ούισκι ή 200 γραμμαρίων κρασιού. Σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις, παρατηρείται σταδιακή θόλωση της διάνοιας (μέθη), κεφαλαλγίες κ.λπ., συμπτώματα που εμφανίζονται όταν η συγκέντρωση στο αίμα φτάσει τα 150 - 200mg %. Σε υψηλότερες συγκεντρώσεις εμφανίζεται η εικόνα της βαριάς μέθης και της δηλητηρίασης, με σύγχυση, λήθαργο και κώμα. Ο θάνατος είναι σπάνιος από οξεία δηλητηρίαση και μπορεί να επέλθει από παράλυση του κέντρου της αναπνοής, όταν η συγκέντρωση του αλκοόλ ξεπεράσει τα 450 - 500mg %.

Εξάρτηση και αλκοολισμός

Όταν υπάρχει χρόνια κατανάλωση αλκοόλ, αναπτύσσεται σταδιακά στον οργανισμό ένας βαθμός ανοχής. Αυτό σημαίνει ότι για να επιτευχθεί το ίδιο φαρμακολογικό αποτέλεσμα στον οργανισμό, απαιτούνται όλο και υψηλότερες συγκεντρώσεις αλκοόλ στο αίμα. Δεδομένου ότι ο σκοπός της κατανάλωσης αλκοόλ είναι ακριβώς η πρόκληση αυτού του φαρμακολογικού αποτελέσματος (ευθυμία ή μέθη) η επίτευξή του προϋποθέτει όλο και μεγαλύτερες καταναλώσεις αλκοολούχων ποτών. Η συνεχόμενη αύξηση του βαθμού ανοχής οδηγεί σταδιακά σε «σωματική εξάρτηση», δηλαδή σε εκδήλωση δυσάρεστων συμπτωμάτων, που ονομάζονται «στερητικά συμπτώματα», τα οποία εκδηλώνονται όταν δεν υπάρχουν επαρκή επίπεδα αλκοόλης στο αίμα. Καθώς ο οργανισμός έχει ανάγκη όλο και υψηλότερων επιπέδων αλκοόλης, είναι δυνατόν τα στερητικά συμπτώματα σε μερικές περιπτώσεις να εκδηλωθούν ακόμη και όταν η αλκοόλη βρίσκεται σε επίπεδα περίπου 100mg %.

Εντούτοις, ο όρος «αλκοολισμός» δεν πρέπει να θεωρείται συνώνυμος με την εμφάνιση σωματικής εξάρτησης από το αλκοόλ. Ο αλκοολισμός είναι μια κατάσταση κατά την οποία δημιουργούνται στο άτομο προβλήματα υγείας, εργασίας και κοινωνικά προβλήματα με ενδεχόμενες νομικές προεκτάσεις, ανεξάρτητα από το κατά πόσον έχει αναπτυχθεί σωματική εξάρτηση στο αλκοόλ ή όχι.

Επιδράσεις στο ήπαρ και στο πεπτικό σύστημα

Η γνωστότερη και σημαντικότερη βλαπτική επίδραση της χρόνιας, πέραν της συνήθους μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ, είναι η κίρρωση του ήπατος. Οι χρόνιοι χρήστες αλκοόλης έχουν κατά μέσο όρο 7,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλώσουν ηπατική κίρρωση από ότι οι μη χρήστες, ενώ ειδικά οι άνδρες που κάνουν υψηλή κατανάλωση έχουν μέχρι και 13 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα. Η κίρρωση του ήπατος είναι το τελικό στάδιο μιας χρόνιας και συνήθως ασυμπτωματικής ηπατικής βλάβης, της καλούμενης αλκοολικής ηπατίτιδας.

Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ οδηγεί σε λιπώδη διήθηση του ήπατος και σε αύξηση της συχνότητας εμφάνισης πρωτοπαθούς καρκίνου του ήπατος. Στο πεπτικό σύστημα, η χρόνια υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια ή οξεία παγκρεατίτιδα, έλκος στομάχου και δωδεκαδακτύλου, χρόνια γαστρίτιδα, ατροφική γαστρίτιδα, δυσασπορρόφηση βιταμινών, ασβεστίου, μαγνησίου κ.λπ.

Αλκοόλ και καρκίνος

Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ανάπτυξη διαφόρων τύπων καρκίνων του πεπτικού συστήματος, όπως του στόματος, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του παγκρέατος κ.λπ. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πεπτικού συστήματος είναι συνολικά τετραπλάσιος σε σχέση με τους μη χρήστες αλκοόλ.

Επιδράσεις στο νευρικό σύστημα

Στο νευρικό σύστημα, η υπερβολική και παρατεταμένη κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί ποικίλες βλάβες του εγκεφάλου και των περιφερικών νεύρων. Οι βλάβες αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές

αναπηρίες διαφόρων μορφών. Επιπλέον, μπορεί να εμφανισθούν επιληψία, περιφερική πολυνευροπάθεια και σύνδρομο Wernicke - Korsakoff.

Ο σχετικός κίνδυνος για την επιληψία, ήδη από τη μεσαία κατανάλωση αλκοόλ, είναι μέχρι και 7,5 φορές μεγαλύτερος σε σύγκριση με αυτούς που δεν κάνουν χρήση αλκοόλ. Επίσης, η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τη συχνότητα εκδήλωσης θανατηφόρων ή μη θανατηφόρων αγγειακών επεισοδίων του εγκεφάλου, με ένα σχετικό κίνδυνο που μπορεί να φτάσει στους άνδρες το 2,38, αλλά στις γυναίκες να προσεγγίζει το 8 (ο κίνδυνος δηλαδή είναι 8 φορές μεγαλύτερος).

Ισχαιμική καρδιοπάθεια και διαβήτης

Είναι διαπιστωμένο ότι η μικρή ως μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχει θετικό προστατευτικό αποτέλεσμα στην πιθανότητα εμφάνισης ισχαιμικής καρδιοπάθειας, καθώς και σακχαρώδη διαβήτη. Εντούτοις, το θετικό αποτέλεσμα αντιστρέφεται όταν η κατανάλωση ξεπεράσει κατά μέσο όρο τα 40 γραμμάρια αλκοόλης την ημέρα για τις γυναίκες και τα 60 για τους γραμμάρια για τους άνδρες. Τα διαβητικά άτομα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικά στην κατανάλωση αλκοόλ καθώς η κατανάλωση του μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα. Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των επιπέδων της γλυκόζης ενώ υπερβολική κατανάλωση του μπορεί να οδηγήσει σε υπογλυκαιμία. Όταν το αλκοόλ καταναλώνεται μετά από παράλειψη ενός γεύματος είτε έπειτα από έντονη φυσική δραστηριότητα οδηγεί σε βαριά υπογλυκαιμία. Η κατανάλωση αλκοόλ φέρεται ως υπεύθυνη για το 20% των υπογλυκαιμικών επεισοδίων σε άτομα με διαβήτη τύπου 1.

Επιδράσεις στο αναπνευστικό σύστημα

Η χρόνια χρήση αλκοόλ στο αναπνευστικό σύστημα μπορεί να προκαλέσει κρίσεις άπνοιας κατά τον ύπνο, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια από χημικό ερεθισμό των πνευμόνων, πνευμονία και καρκίνο του λάρυγγα και των πνευμόνων.

Επιδράσεις κατά την κύηση

Κατά την κύηση, η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί στο έμβρυο σοβαρές βλάβες. Μπορούν να προκληθούν αυτόματη αποβολή, χαμηλό βάρος γέννησης, συγγενείς ανωμαλίες, νευρολογικές αναπηρίες, διανοητική καθυστέρηση, ηπατικές βλάβες κ.λπ. Οι βλάβες είναι συχνότερες όταν η κατανάλωση του αλκοόλ γίνεται κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης, κατά το οποίο, ακόμη και μια μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (1 - 2 ποτά την ημέρα) μπορεί να οδηγήσει σε εμβρυϊκές βλάβες.

Άλλες επιβλαβείς δράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό

Μεταξύ των άλλων επιδράσεων του αλκοόλ στον οργανισμό περιλαμβάνονται:

- η εμφάνιση αιματολογικών διαταραχών (αναιμία ή θρομβοπενία),
- οι μυοσκελετικές διαταραχές (μυοπάθειες, οστεοπόρωση κ.λπ.),
- οι διαταραχές της αναπαραγωγικής λειτουργίας (διαταραχές στύσης, μείωση όγκου και ποιότητας του σπέρματος κ.λ.π.).

Κατανάλωση αλκοόλ και ατυχήματα

Η κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί την αιτία ενός μεγάλου αριθμού τροχαίων, εργατικών και άλλων ατυχημάτων. Η τοξίκωση από αλκοόλη αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα πρόκλησης τροχαίων

ατυχημάτων, τραυματισμών ή εγκληματικών πράξεων, ενδοοικογενειακής βίας, πτώσεων και δηλητηριάσεων.

Κοινωνικές επιπτώσεις

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με επιβλαβείς καταστάσεις για τον ίδιο τον χρήστη, το άμεσο περιβάλλον του και το κοινωνικό σύνολο. Τα τελευταία χρόνια, δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στις κοινωνικές επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ, όπως είναι τα τροχαία ατυχήματα, τα εργασιακά και οικογενειακά προβλήματα και η διαπρωσωπική βία.

Διατροφική αξία αλκοολούχων ποτών

Η μπύρα παρασκευάζεται από φυσικές πρώτες ύλες με μεγάλη διατροφική αξία, όπως το κριθάρι, τα δημητριακά, η μαγιά και το νερό. Η ήπια κατανάλωση μπύρας μπορεί να προσφέρει πολλές βιταμίνες στον οργανισμό, ιδιαίτερα βιταμίνες του συμπλέγματος Β, καθώς περιέχει αντιοξειδωτικά, μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία που είναι απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Όσον αφορά το κόκκινο κρασί περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες, τις λεγόμενες πολυφαινόλες οι οποίες προστατεύουν τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς. Μία από τις εν λόγω φαινολικές ενώσεις, η ρεσβερατρόλη, είναι αυτή που κατά κύριο λόγο μειώνει την κακή (LDL) χοληστερόλη και έχει αντιθρομβωτική δράση. Σε σύγκριση όμως με το λευκό κρασί, το κόκκινο περιέχει δέκα φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά. Παρόλα αυτά έχουν δημοσιευτεί έρευνες για το λευκό κρασί στις οποίες βρέθηκε πως όταν χορηγήθηκε σε ποντικούς μειώθηκε η πιθανότητα εμφάνισης Alzheimer ενώ σε μια άλλη ότι η φαινολική ένωση που περιέχει, το καφεϊκό οξύ, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών και νεφρολογικών νοσημάτων δρώντας ενάντια στο οξειδωτικό στρες που υφίσταται στα ενδοθηλιακά κύτταρα.

Βέβαια όταν αναφερόμαστε στο αλκοόλ θα πρέπει να δούμε και την κακή όψη του νομίσματος που έρχονται να συμπληρώσουν τα αγαπημένα σε όλους μας cocktails. Το αρνητικό με αυτά τα μίγματα αλκοολούχων ροφημάτων σε συνδυασμό με διάφορους χυμούς είναι ότι αποδίδουν πολλές θερμίδες οι οποίες προέρχονται από υδατάνθρακες και αλκοόλ. Τα άτομα με σακχαρώδη διαβήτη ή με αστάθεια στα επίπεδα γλυκόζης τους θα πρέπει να τα αποφεύγουν ή έστω να τα εντάσσουν στην ημέρα τους με τέτοιο τρόπο ώστε να μην εμφανίσουν αυξημένες τιμές σακχάρου. Πέραν τούτου συχνά υποτιμάται η περιεκτικότητα σε αιθανόλη λόγω των προσμίξεων με χυμούς φρούτων, με αποτέλεσμα ο καταναλωτής να προσλαμβάνει μεγαλύτερη ποσότητα αιθανόλης σε σχέση με το αν έπινε ένα σκέτο ποτό.

Τέλος, το ούζο, το τσίπουρο και η ρακή έχουν παρόμοιο θερμιδικό φορτίο αυτό όμως που θα μπορούσε να εκτοξεύσει τις θερμίδες είναι το συνοδευτικό αυτών καθώς σερβίρονται συνήθως με μεζέ (παστά/τηγανιτά ψάρια, αλλαντικά, τηγανιτό κρέας, κασέρια μακράς ωρίμανσης κλπ.)