

Stáří a pití alkoholu (část 2)

Pokračování z minulého čísla Novin z Turovky nepředstavuje samozřejmě opět žádnou propagaci alkoholismu, jedná se o komentáře k jeho příznivým účinkům na lidský organismus a to zejména u seniorů.

Nejprve se ale vracíme k letáku vpravo – no rozdíl od jeho české verze z první části článku je tento ve své původní podobě v azbuce.

V Sovětském svazu vzniklo během protialkoholické propagandy mnoho plakátů na toto téma, již od roku 1920 se snažila sovětská vláda vštěpit nové morální hodnoty a bojovat proti tomuto sociálnímu problému. Tento známý plakát byl vytvořen v roce 1954, v době, kdy mladí lidé cestovali za prací na Ural a Sibiř těžít uhlí, uran, zlato a diamanty. Díky Stalinově éře vládl v zemi strach, morálka byla na dně a alkohol byl relativně levný. Plakát je autorovým (Viktor Govorkov) mistrovským dílem, jehož hrdina přijal rozhodnutí vést střízlivý způsob života.

Alkohol a demence

Demence je syndrom, při němž dochází k progresivní ztrátě kognitivních schopností. Může vzniknout kdykoli, když je porušena dodávka kyslíku do mozku, například po úraze, cévní mozkové příhodě, po operacích, ale nejčastější je u lidí pokročilého věku. Ve věku 60–64 let trpí demencí 1–5 % osob, ale ve věku nad 85 let již 30–50 % lidí.

Ke kognitivním schopnostem patří paměť, pozornost a schopnost koncentrace, rychlost myšlení a schopnost vyjadřování. Patří k nim také schopnost řešit problémy, umění organizovat a plánovat svoji činnost, mít náhled a úsudek. Na kognitivních schopnostech závisí, jak vnímáme svět kolem nás a jak jsme schopni se adaptovat na neustále se měnící prostředí. Ve stáří se rovněž zhoršují smyslové funkce, zejména zrak. Je redukováno periferní vidění i akomodace na změny světla. Zhoršuje se také sluch. V 60 letech je v populaci 30 % nedoslýchavých, ale v 85 letech již celá polovina. Nedoslýchavost vede k nedorozuměním a posléze brání starším osobám v kontaktu s okolím.

Profesor Weyerer se spolupracovníky publikovali v roce 2011 práci o vztahu mezi konzumací alkoholu a demencí, bez ohledu na její původ. Do výzkumu zařadili 3 202 osob ošetřovaných praktickými lékaři v Německu, které dosáhly nejméně 75 let věku a nevykazovaly známky demence. Za tři roky se demence vyvinula u 217 z nich (7 %). Vědci zjistili, že pití malého množství alkoholu (< 24 g denně) jednoznačně chrání před vznikem demence. Riziko demence z jakékoli příčiny pokleslo oproti abstinentům o 30 % a u Alzheimerovy choroby o 42 %. S výsledky této práce souhlasí celá řada výzkumů ze Spojených států amerických, Anglie, Francie, Nizozemska, Finska, Itálie a Austrálie.

Vyšetření mozku 1 074 osob ve věku 60–90 let magnetickou rezonancí ukázalo, že konzumenti, kteří pili od 10 g čistého alkoholu týdně až do 40 g alkoholu denně, měli méně závažné léze bílé hmoty a méně mozkových infarktů než abstinenti nebo konzumenti většího množství alkoholu. Abstinenti měli také menší objem hippocampu a amygdaly než konzumenti malého množství alkoholu.

Příznivý vliv střídavé konzumace alkoholu potvrdily také velké metaanalytické studie. Tým z Centra pro mentální zdraví v Austrálii prováděl metaanalýzu 15 prospektivních studií osob s diagnózou demence,



sledovaných po dobu 2–8 let. Bylo do ní zahrnuto celkem 36 747 pacientů. Autoři studie zjistili, že u starších lidí, kteří pili pravidelně mírné množství alkoholu, bylo riziko vývoje demence z vaskulárních příčin o 25–28 % nižší než u abstinentů. Když srovnali rizika skupiny klasifikované jako „alkoholici“, bylo relativní riziko demence u podezřelých z Alzheimerovy choroby sníženo oproti abstinentům na 0,66. U demence z jakýchkoli příčin se její riziko ve srovnání s abstinenty snížilo ještě podstatněji, až na 0,53.

Petersovi se spolupracovníky studovali vztah mezi pitím alkoholu a zhoršením demence a kognitivní funkce ve 23 studiích. V provedené metaanalýze zjistili, že pokud staří lidé konzumují malé nebo středně velké množství alkoholu, snižuje se výskyt demence oproti abstinentům o 37 %. Konzumace alkoholu bránila také zhoršování demence u Alzheimerovy nemoci dokonce výrazněji než u demence jiné než alzheimerovské (RR 0,57). Statisticky významné snížení rizika demence po alkoholu nebylo ve srovnání s abstinenty pozorováno pouze u vaskulární demence.

Vliv alkoholu na celkovou a kardiovaskulární mortalitu a prodloužení života u starých osob

Rozsáhlá dlouhodobá studie z Kalifornie sledovala po dobu 23 let celkovou úmrtnost v závislosti na pití alkoholu u 13 624 osob. Z celkového počtu 11 386 osob zemřelých v průměrném věku 87 let bylo více osob, které nepily žádný alkohol ve srovnání s těmi, které alkohol konzumovaly. Rozdíl rizika mortality u osob, které konzumovaly dva nebo více drinků denně, tj. ≥ 28 g čistého alkoholu, a abstinentů byl 15 %. Snížené riziko úmrtí měli jak dlouhodobí stabilní pijáci, tak ti, kteří začali pít až později v průběhu sledování. Ženy, které přestaly v průběhu sledování pít, měly naopak riziko úmrtí vyšší než abstinentky.

V Dánsku zjistili u 2 826 mužů ve věku 53–74 let zvýšení protektivního účinku alkoholu při pití nejen v doporučovaných, ale i ve vyšších dávkách. Úmrtí na infarkt myokardu sledovali po dobu šesti let. Při pití jednoho až dvou alkoholických drinků denně (12–24 g), popř. i většího množství alkoholu, klesalo riziko infarktu myokardu u těchto osob oproti výskytu infarktu myokardu u abstinentů až o 60 %. Nebezpečí akutního infarktu myokardu dále klesalo při pití 42 g čistého alkoholu nebo většího množství denně až na 80 %.

Další studie ukázala, že ze 4 410 osob ve věku nejméně 65 let zemřelo nebo mělo nefatální koronární příhodu za 9,2 roku sledování celkem 675 osob. Ve srovnání s abstinenty měli mortalitu nižší až o 42 % konzumenti 14 a více drinků za týden, tj. více než dvou drinků denně (28 g čistého alkoholu).

Vliv alkoholu na osteoporózu

Celá řada studií prokázala, že mírná konzumace alkoholu byla u postmenopauzálních žen, ale rovněž u mužů stejného věku, spojena s vyšší denzitou kostí a sníženým nebezpečím osteoporózy a fraktur, zejména krčku stehenní kosti. Mezi studiemi nás upoutala jedna z Londýna, která si k výzkumu vybrala monozygotní dvojčata s jejich nespornými výhodami pro podobné studie. Do sledovaného souboru bylo zařazeno 911 párů žen, z nichž 60 % bylo již v postmenopauzální fázi. Dvojčata byla vychována v jedné rodině a lišila se pouze konzumací alkoholu. Kostní denzita byla u osob, které pily mírné dávky alkoholu, vyšší než u abstinentek. U tří žen, které pily větší množství alkoholu (> 210 g čistého alkoholu týdně), byla denzita kostí ještě vyšší než u mírných konzumentek alkoholu.

Kromě toho, že většina studií prokazuje příznivý efekt střídavého pití na kostní denzitu, existují také studie, provedené v Británii, Americe, Austrálii, Dánsku a Finsku, které neprokázaly žádný vliv mírných dávek alkoholu na kostní denzitu.

Další studie prokázaly, že při nadměrném množství vypitého alkoholu se denzita kostí snižuje. Většinou k tomu dochází až při dávce větší než 30 g čistého alkoholu denně, i když bylo zaznamenáno, že i při tomto množství vypitého alkoholu se může denzita kostí ještě zvyšovat.

Jaký je mechanismus účinku alkoholu na kostní denzitu, není přesně známo. Soudí se, že alkohol působí přímo na kostní buňky a snižuje počet osteoklastů, působí na tvorbu osteoidů a na proliferaci osteoblastů.