

5. Pití malého množství alkoholu snižuje riziko srdečního infarktu

Po práci St. Legeera, který ukázal, že pití vína snižuje úmrtnost na srdeční infarkt, více než šedesát dalších studií svědčí o tom, že mírná konzumace alkoholu skutečně snižuje riziko srdečního infarktu. Kromě toho byl ve více než osmdesáti experimentálních pracích sledován vliv konzumace alkoholu na hladinu lipidů, hemostatické faktory, krevní glukózu, inzulinovou rezistenci a na další faktory. Bohužel, podání alkoholu při srdečním infarktu nezlepší prokrvení srdečního svalu, protože nemá vasodilatační účinek na koronární artérie. Spíše se příznivě uplatní sedativní a analgetický účinek alkoholu.

Již framinghamská studie ukázala, že na tom byli z hlediska úmrtnosti na srdeční infarkt jednoznačně lépe pijáci malého množství alkoholu než abstinenti. Konzumenti alkoholu měli až o 80 % méně srdečních infarktů než osoby, které nepily vůbec, nebo pouze nepatrné množství alkoholu. Při koronární angiografii byl již v roce 1982 zjištěn nepřímý vztah mezi množstvím vypitého alkoholu a ucpáním koronárních artérií jak u mužů, tak u žen. Ve stejném roce vyšla další práce, která rovněž ukázala menší počet uzávěrů koronárních artérií při pití 5,7 až 17,1 g alkoholu denně než při abstinenci. Studie o vlivu mírného pití alkoholu na srdeční infarkt u medicínských profesionálů proběhla ve Spojených státech. U celkem 51 000 zdravotníků klesalo riziko srdečního infarktu až na polovinu rizika u abstinentů při konzumaci více než 30 g alkoholu denně. Při spotřebě alkoholu větší než 50 g denně kleslo riziko srdečního infarktu až o téměř 60 %. Významnou roli hrála frekvence pití. Snížení rizika vzniku srdečního infarktu bylo větší u mužů, kteří pili častěji, než u těch, kteří konzumovali alkohol méně často, nebo dokonce pouze jednou týdně.

Další dlouhodobý výzkum, trvající 13 let, zahrnoval více než 12 000 britských lékařů. Zjistil rovněž nejvyšší úmrtnost na srdeční infarkt u abstinentů a snižování úmrtnosti při vzestupu spotřeby alkoholu. Nejnižší hodnoty dosáhla úmrtnost na srdeční infarkt při spotřebě přibližně 30 g alkoholu denně. Zajímavé je, že úmrtnost nestoupala ani při spotřebě vyšší než 30 g alkoholu denně. Teprve při ještě vyšší spotřebě začala úmrtnost stoupat. Další studie byla provedena ve Francii. Při 12letém sledování 34 000 mužů bylo ve východní Francii zjištěno snížení úmrtnosti na srdeční infarkt o 30 % při konzumaci 48 g alkoholu denně, převážně ve formě vína.

Kodaňská studie nejenže našla snížení rizika srdečního infarktu u mužů po pití malého množství alkoholu, ale prokázala, že na snížení úmrtnosti na srdeční infarkt má podíl snížená hladina LDL cholesterolu. Většina prací prokázala, že při konzumaci přibližně 30 g alkoholu denně stoupá v průměru o 5,9 % koncentrace triglyceridů. Zvýšením hodnoty triglyceridů stoupá riziko vzniku srdečního infarktu přibližně o 2 %, a tím se snižuje i příznivé působení pití alkoholu na srdeční infarkt.

U 1196 osob byla k zjišťování vlivu pití alkoholu na riziko srdečního infarktu použita nová moderní technika elektronickým paprskem řízené computerové tomografie (EBCT). Riziko srdečního infarktu bylo sledováno podle kalciového skóre v koronárních artériích. Zvýšená hodnota kalciového skóre ukazovala v koronárních artériích na více než trojnásobné zvýšení pravděpodobnosti srdečních potíží, než měli pacienti s normálním kalciovým skóre. Pijáci měli kalciové skóre a s tím i riziko srdečního infarktu významně snížené i po poměrně krátkém období 41 měsíců.

Metaanalytické studie, i když mají spoustu nedostatků, mohou přece jen zahrnutím většího množství studií podat určitý obraz o vlivu pití malého množství alkoholu na vznik srdečního infarktu, případně na úmrtnost na srdeční infarkt. Při analýze rizika srdečního infarktu ve skupině studií, publikovaných do roku 1993, zjistil Maclure, že abstinenti mají zhruba o 20 % vyšší úmrtnost než konzumenti dvou až tří drinků denně. Další metaanalytickou prací je studie z Oddělení výživy Harvardské univerzity, zpracovávající 42 publikovaných vybraných studií. Autoři našli, že denní spotřeba 30 g alkoholu snižuje riziko srdečního infarktu přibližně o čtvrtinu. Přitom stoupala koncentrace HDL cholesterolu. Také v další metaanalytické studii (již z roku 1986) našli autoři snížení rizika srdečního infarktu až o 60 % při mírném pití alkoholu ve srovnání s abstinentstvím.

Pití malého množství alkoholu, přibližně 30 g denně, kromě zvýšení hladiny HDL cholesterolu, snižuje koncentraci fibrinogenu a způsobuje pokles aktivity krevních destiček. Zvýšení obsahu acetylsalicylové kyseliny má antitrombotický efekt. Dále bylo prokázáno, že se pitím malého množství alkoholu zvyšuje fibrinolýza a snižuje krevní srážlivost. K zajímavému výsledku došli v dánském Institutu preventivní medicíny. Vyšetřením sociální a personální charakteristiky 700 mladých dospělých zjistili, že pijáci vína mají vlastnosti, které jim zřetelně pomáhají překonávat rizikové faktory srdečního infarktu a udržují je při dobrém zdraví. Podrobnosti budou uvedeny v kapitole 17 „Mechanismus působení alkoholu“.



Stále diskutovanou otázkou je vliv pití vína na celkovou energetickou spotřebu. Bylo zjištěno, že konzumace 10 až 30 g alkoholu zvýší denní energetickou dodávku v naší stravě pouze o 3 až 9 %. U osob, které pijí ze sociálních příčin o něco více, stoupá energetická spotřeba působením alkoholu až na 10 % celkové spotřeby a u těžkých pijáků až na 30 %.

Závěr

Pití malého množství alkoholu se projevuje snížením rizika vzniku srdečního infarktu a poklesem úmrtí na srdeční infarkt.