



Αλκοόλ και υγεία

Κώστας Τσιλίδης, ktsilidi@cc.uoi.gr

Περιεκτικότητα σε αιθυλική αλκοόλη

- Μπύρα 5 γρ%
- Κρασί 10 γρ%
- Τσίπουρο 30 γρ%
- Ουίσκι, βότκα, τζιν, κλπ 40 γρ%
- Ηδύποτα 20 γρ%

- 7 θερμίδες ανά γραμμάριο οινοπνεύματος



Απορρόφηση

- Εύκολη σε όλο το ΓΕΣ
- Ταχύτερα στο λεπτό έντερο
- Η ταχύτητα απορρόφησης εξαρτάται:
 - Περιεκτικότητα σε οινόπνευμα
 - Περιεχόμενο του στομάχου
- Διάχυση σε ιστούς και βιολογικά υγρά
- Η ταχύτητα διάχυσης εξαρτάται από την αιμάτωση



Μεταβολισμός

- Κατά 80% στο ήπαρ
- Μάξιμουμ 200-240 γρ/24ωρο
- Απόλυτη προτεραιότητα στο μεταβολισμό της αιθυλικής αλκοόλης σε βάρος των άλλων λειτουργιών του ήπατος



Θετικές επιδράσεις στον οργανισμό

- Σε μικρές ή μέτριες ποσότητες (2 ποτήρια/μέρα σε άνδρες, 1/μέρα σε γυναίκες)
- Μείωση επίπτωσης στεφανιαίας νόσου
- Μείωση θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο κατά 20-40%



Η λήψη αλκοόλ σε μικρές ή μέτριες ποσότητες μειώνει τη συχνότητα της στεφανιαίας νόσου

Ronksley PE, et al. BMJ 2011;342:epub

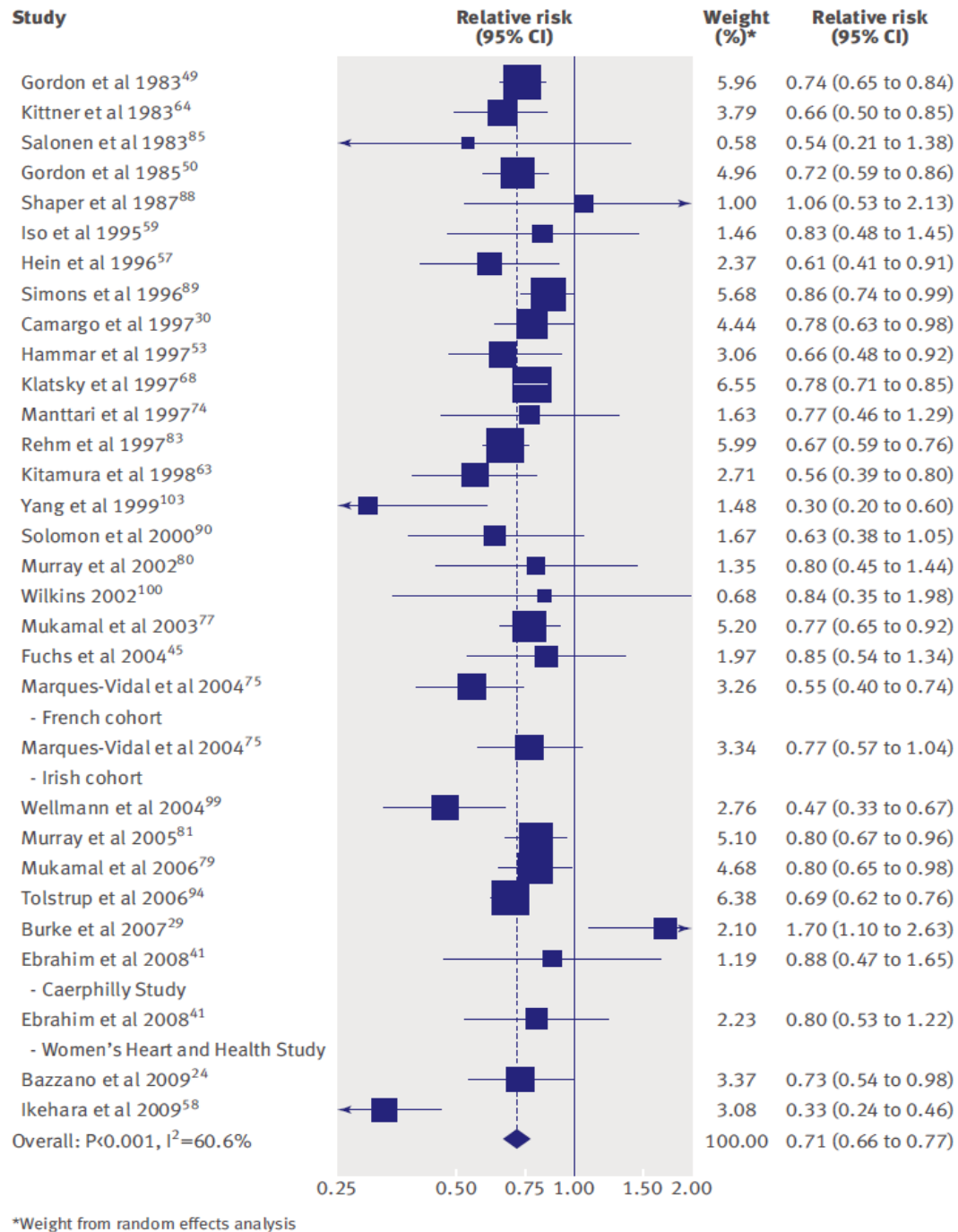


Fig 3| Forest plot of incident coronary heart disease associated with alcohol consumption

Το αλκοόλ δεν φαίνεται να επηρεάζει τη συχνότητα των εγκεφαλικών επεισοδίων

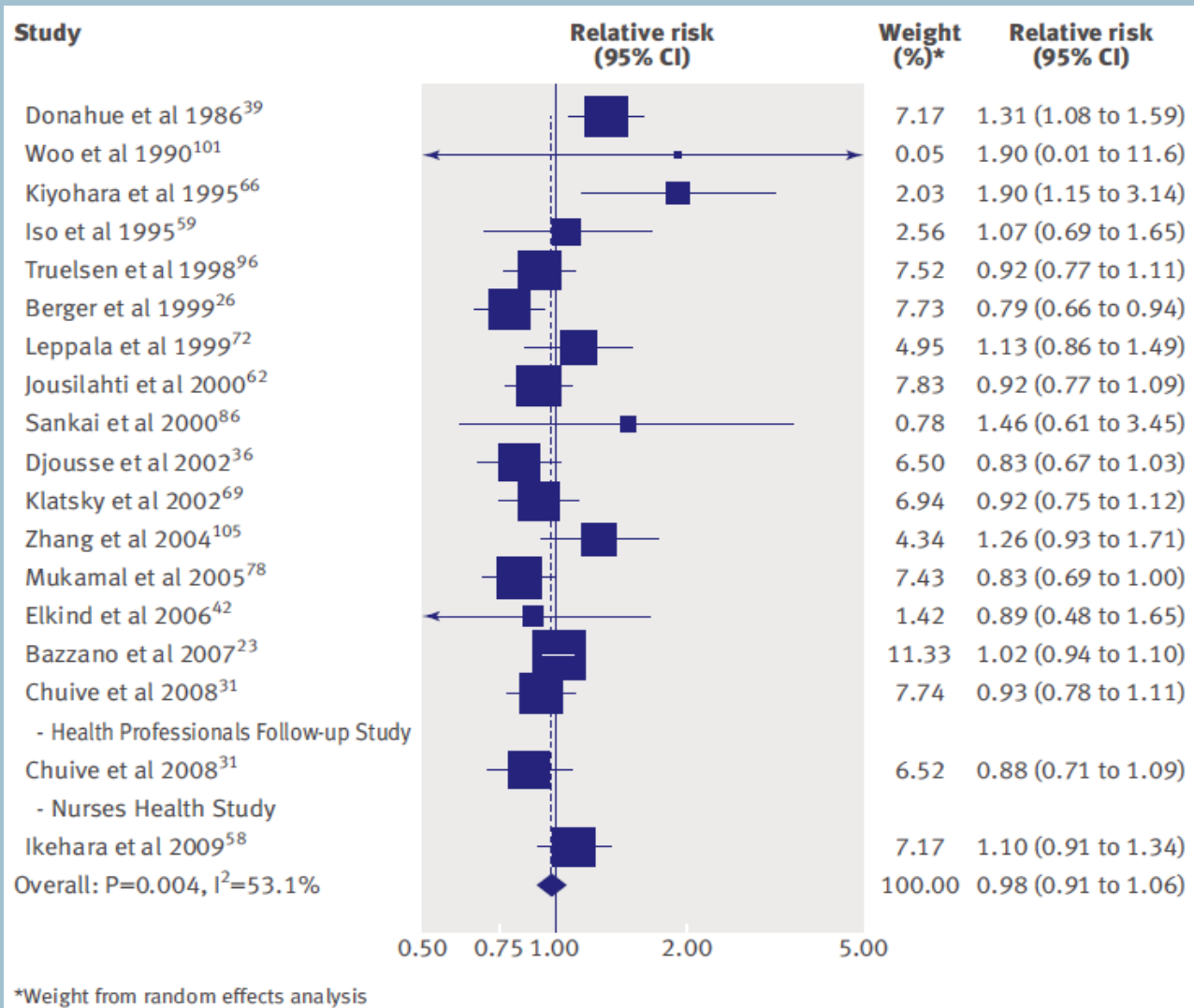


Fig 5 | Forest plot of incident stroke associated with alcohol consumption

Ronksley PE, et al. BMJ 2011;342:epub

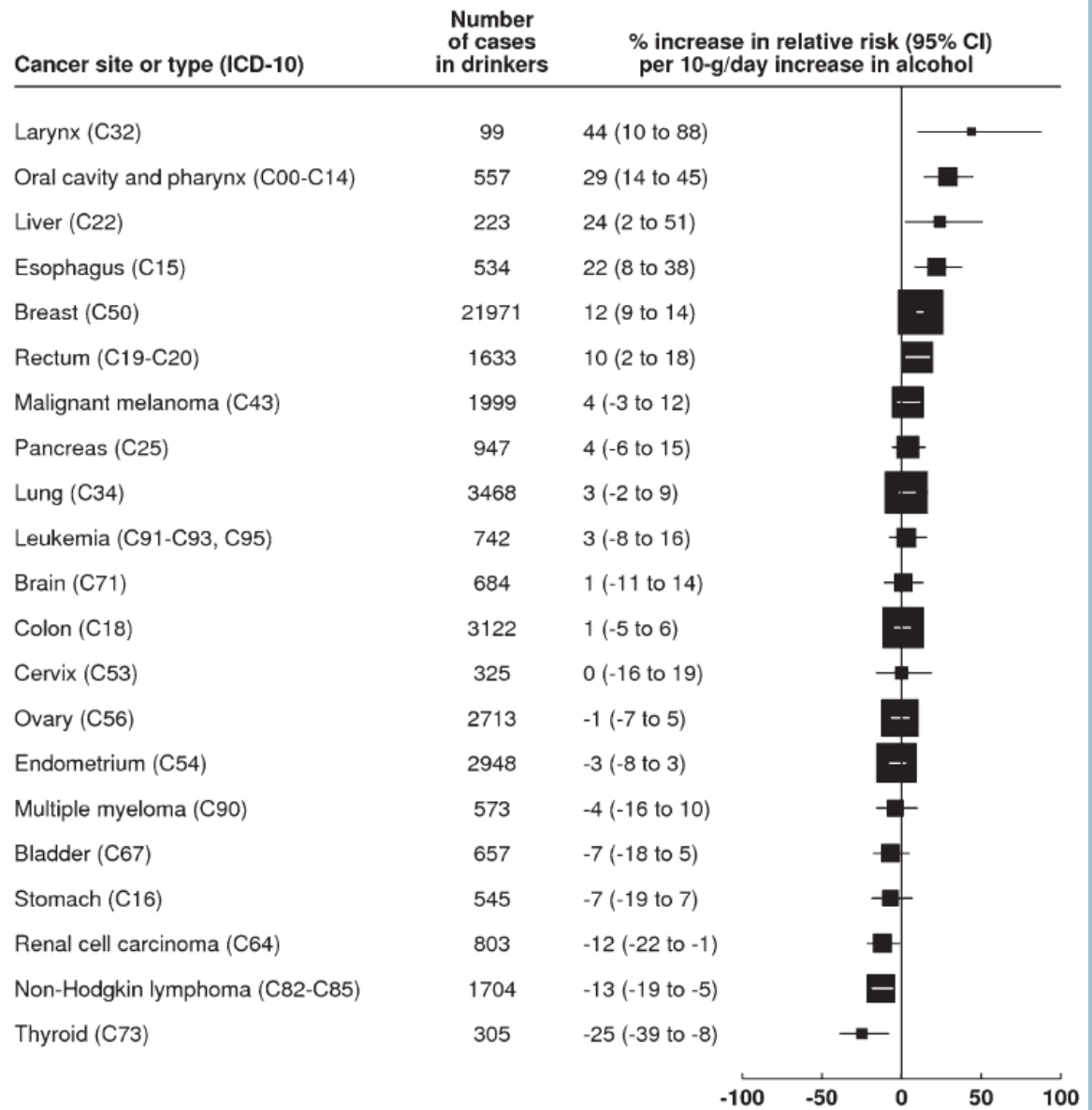


Αρνητικές επιδράσεις στον οργανισμό

- Σε μεγάλες ποσότητες
 - Αύξηση συχνότητας εγκεφαλικών επεισοδίων, οξεία μέθη, χρόνιος αλκοολισμός, κίρρωση ήπατος, οξεία και χρόνια παγκρεατίτιδα, χρόνια γαστρίτιδα, βλάβες στο έμβρυο, τροχαία ατυχήματα, αυτοκτονίες
- Σε μέτριες ποσότητες
 - Αύξηση συχνότητας αρκετών καρκίνων
 - Τροχαία ατυχήματα
 - Αυτοκτονίες



Αλκοόλ και καρκίνος



Allen N, et al. JNCI 2009;101:296-305

