Kategoria: Porady dla serca min

opr. merytoryczne: mgr Ludmiła Podgórska, Dietetyk

ALKOHOL W DIECIE DLA SERCA: CO WARTO WIEDZIEĆ?

Alkohol jest nieodłącznym elementem wielu kultur i tradycji, a umiarkowane spożycie może być częścią zrównoważonego stylu życia. Jednak wpływ alkoholu na zdrowie serca i układ sercowo-naczyniowy budzi wiele kontrowersji. W tym artykule przyjrzymy się, jak alkohol wpływa na zdrowie serca, jakie są jego potencjalne korzyści i zagrożenia, oraz jakie są zalecenia dotyczące spożycia alkoholu w kontekście zdrowego stylu życia.

Alkohol a zdrowie serca: Korzyści i ryzyka

Korzyści zdrowotne:

Korzyści dla poziomu cholesterolu: Niektóre badania sugerują, że umiarkowane spożycie alkoholu może mieć pozytywny wpływ na poziom cholesterolu we krwi. Na przykład, umiarkowane spożycie alkoholu, zwłaszcza czerwonego wina, może prowadzić do zwiększenia poziomu „dobrego” cholesterolu HDL, który pomaga usuwać „zły” cholesterol LDL z krwiobiegu.
Wpływ na naczynia krwionośne: Alkohol w umiarkowanych ilościach może działać rozszerzająco na naczynia krwionośne, co może poprawiać przepływ krwi i zmniejszać ryzyko miażdżycy. Istnieją także dowody sugerujące, że umiarkowane spożycie alkoholu może zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca.

Ryzyka zdrowotne:

Podwyższenie ciśnienia tętniczego: Nadmierne spożycie alkoholu może prowadzić do wzrostu ciśnienia tętniczego, co jest poważnym czynnikiem ryzyka dla chorób sercowo-naczyniowych. Długotrwałe nadużywanie alkoholu może prowadzić do przewlekłego nadciśnienia, które może zwiększać ryzyko udaru mózgu, zawału serca i innych poważnych schorzeń.
Problemy z sercem: Regularne nadmierne spożycie alkoholu może prowadzić do różnych problemów z sercem, takich jak kardiomiopatia alkoholowa (uszkodzenie mięśnia sercowego), migotanie przedsionków oraz niewydolność serca.

Przyrost masy ciała: Alkohol jest kaloryczny i może prowadzić do przyrostu masy ciała, co zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Nadmierne spożycie alkoholu często jest związane z niezdrowymi nawykami żywieniowymi, co może pogłębiać problem.

Umiarkowane spożycie alkoholu: Co to znaczy?

Obecnie nie określa się bezpiecznej ilości alkoholu. Niegdyś jednak przyjęto, że jego dopuszczalne spożycie definiuje się jako:

Dla kobiet: Do jednej standardowej jednostki alkoholu dziennie (około 150 ml wina, 350 ml piwa, 45 ml mocnego alkoholu).
Dla mężczyzn: Do dwóch standardowych jednostek alkoholu dziennie (około 300 ml wina, 700 ml piwa, 90 ml mocnego alkoholu).

Warto podkreślić, że „standardowa jednostka” alkoholu różni się w zależności od kraju, dlatego zawsze warto zapoznać się z lokalnymi wytycznymi.

Kiedy zrezygnować z alkoholu?

W niektórych sytuacjach warto całkowicie unikać alkoholu, niezależnie od potencjalnych korzyści zdrowotnych:

Osoby z chorobami serca: Jeśli masz już zdiagnozowane choroby serca, takie jak nadciśnienie tętnicze, kardiomiopatia czy arytmia.
Ciąża i karmienie piersią: Alkohol negatywnie wpływa na rozwój płodu i zdrowie niemowlęcia, dlatego kobiety w ciąży i karmiące powinny zrezygnować z alkoholu.
Problemy z wątrobą: Jeśli masz problemy z wątrobą, takie jak marskość wątroby lub przewlekłe zapalenie wątroby, alkohol może pogłębiać problemy zdrowotne.
Leki i interakcje: Alkohol może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami, zmieniając ich działanie lub zwiększając ryzyko działań niepożądanych. Jeśli przyjmujesz leki, zrezygnuj ze spożywania alkoholu.

Podsumowanie

Alkohol może mieć zarówno korzyści, jak i ryzyka dla zdrowia serca. Umiarkowane spożycie alkoholu, szczególnie w formie czerwonego wina, może wspierać zdrowie serca poprzez poprawę poziomu cholesterolu i działanie przeciwutleniające. Jednak nadmierne spożycie alkoholu może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie tętnicze, problemy z sercem oraz przyrost masy ciała. Kluczowe jest utrzymanie umiaru, dostosowanie spożycia do indywidualnych potrzeb zdrowotnych i konsultacja z lekarzem w przypadku jakichkolwiek wątpliwości. Wspieranie zdrowego stylu życia poprzez odpowiednie

nawodnienie, zbilansowaną dietę i regularną aktywność fizyczną jest dużo ważniejsze dla utrzymania zdrowego serca niż spożywanie alkoholu.