

Πότες γένους θηλυκού: Γιατί οι γυναίκες "τα τσούζουν" ;

Στις ΗΠΑ περισσότερο από 4 εκατομμύρια γυναίκες παρουσιάζουν προβλήματα υγείας σχετιζόμενα με το αλκοόλ μετά την ηλικία των 18 ετών.

Γιατί συνήθως καταφεύγει μια γυναίκα στο αλκοόλ;

Μια γυναίκα καταφεύγει στο αλκοόλ για πολλούς λόγους, όπως:

- οικογενειακό ιστορικό μεγάλης κατανάλωσης οινοπνευματωδών – σχετική κουλτούρα
- τραυματικά γεγονότα – χαμηλή αυτοεκτίμηση
- διαταραχές λήψης τροφής

Είναι διαφορετική η επίδραση του αλκοόλ σε άντρες και γυναίκες και αν ναι, γιατί;

Η λήψη αλκοόλ έχει σημαντικότερη επίδραση στις γυναίκες απ' ότι στους άντρες και είναι γνωστό ότι μια γυναίκα μεθά με μικρότερη ποσότητα αλκοόλ σε σχέση με έναν άνδρα.

Αυτό οφείλεται στο ότι οι γυναίκες έχουν συνήθως μικρότερο σώμα και βάρος, αλλά και για τους εξής επιπλέον λόγους:

- οι γυναίκες έχουν λιγότερο νερό στο σώμα τους (εν μέρει γιατί έχουν πιο πολύ λίπος). Τα αλκοόλ έτσι έχει μεγαλύτερες συγκεντρώσεις στα κύτταρα και δρα παρατεταμένα.
- το αλκοόλ μεταβολίζεται – διασπάται- πιο γρήγορα στους άνδρες λόγω διαφορετικών επιπέδων ενζύμων από ότι στις γυναίκες, στις οποίες ο μεταβολισμός του είναι αργός.
- Αυτό εν μέρει οφείλεται και στην επίδραση των ορμονών του κύκλου που επηρεάζουν το μεταβολισμό του. Γι' αυτό και μια γυναίκα έχει διαφορετική αντίδραση στο αλκοόλ σε διαφορετική φάση του κύκλου, με την ίδια ποσότητα!
- Οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες στην ανάπτυξη παθήσεων του ήπατος λόγω αλκοόλ ακόμη κι αν πίνουν λιγότερο από έναν άνδρα.
- Η μελέτη «Nurse's Health Study» έδειξε ότι μια γυναίκα που πίνει περισσότερο από τρία ποτήρια κρασί ημερησίως έχει τριπλάσιο κίνδυνο ανάπτυξη καρκίνου του μαστού.

Ποιοι είναι οι κίνδυνοι από την κατανάλωση αλκοόλ στις γυναίκες;

Μιλάμε πάντα για την υπερκατανάλωση αλκοόλ που μπορεί να προκαλέσει τα εξής:

- αλκοολική μυοκαρδιοπάθεια που μέσα από εξασθένιση και καταστροφή του μυός της καρδιάς οδηγεί σε καρδιακή ανεπάρκεια.
- υπέρταση που συνδέεται με καθημερινή λήψη αλκοόλ άνω του μετρίου, που με τη σειρά της οδηγεί σε αγγειακά επεισόδια.
- αύξηση των τριγλυκεριδίων στο αίμα που αυξάνουν τον κίνδυνο αρτηριοσκλήρωσης.
- αρρυθμίες

- διαταραχές γονιμότητας (γι' αυτό κάθε γυναίκα που είναι ή πρόκειται να μείνει έγκυος δεν πρέπει να πίνει αλκοόλ, όπως οι θηλάζουσες μητέρες αφού το αλκοόλ μέσω του θηλασμού πηγαίνει κατευθείαν στο βρέφος).
- αύξηση του βάρους του σώματος. Μια γυναίκα που προσπαθεί να χάσει βάρος δεν το πετυχαίνει εύκολα αν πίνει.

Υπάρχουν και θετικά στοιχεία αν μια γυναίκα καταναλώνει αλκοόλ με μέτρο;

Ναι, πρόκειται γι' αυτά που ονομάζουμε «heart friendly benefits». Για παράδειγμα η μέτρια χρήση του αλκοόλ (ένα ποτό – κρασί- την ημέρα) με τις εξαιρέσεις που προαναφέραμε βεβαίως, έχει βρεθεί ότι μειώνει στο μισό τον κίνδυνο να πεθάνει μια γυναίκα από καρδιά ιδιαίτερα αν μιλάμε για γυναίκες άνω των 50 ετών με οικογενειακό ιστορικό καρδιοπαθειών.

Σε μελέτες που έγιναν με καθετηριασμό των στεφανιαίων αγγείων και που επιβεβαιώθηκαν με βιοψίες, βρέθηκε ότι η μέτρια χρήση αλκοόλ προστάτευε από την εναπόθεση λίπους στις αρτηρίες σε σύγκριση με όσες γυναίκες δεν έπιναν καθόλου ή έπιναν υπερβολικά. Είναι επίσης γνωστή η ευεργετική δράση του κόκκινου κυρίως κρασιού στην καλή χοληστερόλη (HDL).

Και τι εννοούμε με τη μέτρια κατανάλωση οινοπνευματωδών;

Συνήθως για το κρασί αναφερόμαστε στην ποσότητα 150 γρ. για μπίρα 370 γρ. Διεθνώς έχουν θεσπιστεί όρια κατανάλωσης του αλκοόλ για ασφαλή χρήση στους ενήλικες. Αυτά τα όρια είναι :

- μέχρι 21 μονάδες για τους άνδρες και
- μέχρι 14 μονάδες για τις γυναίκες μοιρασμένες μέσα στην εβδομάδα.

Μια μονάδα είναι:

- ή 1 μικρό ποτήρι μπίρα,
- ή ½ μεγάλο ποτήρι μπίρα,
- ή 1 ποτήρι ουίσκι ή άλλο ποτό της ίδιας κατηγορίας,
- ή 1 ποτήρι κρασί,
- ή 1 ποτήρι λικέρ,
- ή 1 ούζο.

Αδαμίδη Σοφία MD
Αδαμίδης Σωτήριος MD PhD
Δ/ντής Α Παθολογικής Κλινικής Ιατρικού Αθηνών
adamidisnet.gr