



Ardoaren gora-beherak

Jabier Agirre*



Osasunaren Munduko Erakundearen txosten batek dioenez, "alkoholak dependentzia eragiten du, minbizia eta gibekeko gaixotasun kronikoak, istripuak (errepidetakoak bezala etxeakoak ere), suizidioak, biolentzia, kriminalitatea, etab. erraztu eta bultzatzen ditu". OMEk adierazitakoaz gain, badakigu alkoholak istripu baskulozerebralak (garuneko arteria txikitxoetan ematen direnak batik bat) gehitu egiten dituela, tentsio arterialaren zifrak igoarazi eta nerbio-sistema zentralaren endekapena eragiten duela. Guzti horiek du daezinezko datuak dira gaur egun, ezagutza zientifikoen argitan bederen.

Baina aurrekoa bezain egia da neurri moderatuan alkoholak odoleko HDL kolesterolaren (kolesterol "onaren", alegia babeslearen) mailak gehitu egiten dituela, eta ardo beltzaren eratorri fenolikoek eragin arteriosklerotikoa frogatu dute "in vitro" eta baita "in vivo" ere. Horrez gainera, alkoholaren kontsumo moderatuak tronbosi koronarioaren posibilitatea gutxiagotzen duela ere egiaztatu da.

Ikerketa desberdinetan lortutako datu horiez gain, alkoholak gaixotasun koronarioaren gain duen eragin kliniko mesedegarria berretsia geratu da hainbat ikerketa klinikoren emaitzekin. Metodologiaren aldetik inolako akatsik gabe egindako ikerketek adierazten duten bezala (eta horien ondorioak aldizkari mediko ospetsuetan argitaratu dira) ardoa neurritz edaten duten pertsonetan arazo koronarioak (bularreko angina eta miokardioko infartua) % 30-40 gutxiagotzen dira. Eta gertaera honetan oinarrituz esplikatu nahi izan da zergatik Frantzia bezalako herrialde batean, izanik gantz satu-

ratuen kontsumoa beste lurralde batzuetakoa baino askoz ere handiagoa, kardiopatia koronarioaren indizea teoriarik izan behar lukeena baino askoz baxuagoa den.

Beraz, aurreko guztia ikusi ondoren, zer esan? Ba ote dago kontraesanik OMEko adituen iritziaren eta kardiologoaren iritziaren artean? Edo bestela esanda, ardoa ona ala kaltegarria da? Demagogiarik egin gabe, eta oro har, esan daiteke alkohola ez dela ez ona ez txarra ere, berez, osasunarentzat. Onar daitekeen sinplifikazio bakarra zera da: alkohola ona da gaixotasun koronarioarentzat, baina txarra beste hainbat gaitzentzat. Esan beharra dago, ordea, gaixotasun koronarioak garrantzi epidemiologiko berezia duela gurea bezalako mendebaldeko gizarteetan.

Prebentzioaren ikuspegitik gomendioak eta aholkuak modu indibidualean eman behar lirateke kasu horretan. Ardoaren (eta alkoholaren oro har) eragina, aldekoa nahiz kaltekoa, pertsona jakin batek gaixotasun koronarioaren bat edo bestelako gaitzen bat eduki, oso diferentea izango da. Horrela, gaixotasun koronario frogatua duten pertsonen eta baita horrelako gaitzen bat edukitzeko probabilitate altua duten ardo beltza, neurritz noski, edatea gomenda dakieke, kontraindikazio espezifikorik ez baldin badute beti ere. Baina pertsona hipertentsoei (batez ere kontrol egokirik lortzen ez baldin badute bere zifretan), diabetikoei, obesoei edo emakume haurdunei, adibidez, batere ardorik ez edateko gomendatu behar litzaizke.

* Medikua. OEEko kidea

