

Ona al da alkohola osasunerako?

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Azken garaiotan edonon daukagu gai honi buruz irakurtzeko parada, eta *Elhuyar. Zientzia eta Teknika* aldizkari honetan bertan ere artikulu bat baino gehiago topa daitezke ardoaren gorabeherak aztertzen (111. zk., Jabier Agirre), ardoaren alde onak eta txarrak konparatzen (129. zk., Iñaki Azkune) edota ardoa edanda... (mozkortzen naiz, abesti zaharrak dioen bezala, 147. zk., Ane Miren Uranda eta Arantza Lorenzo). Beraz, gaurko gaia lehendik ere jorratu izan den arren, gaurkoan galdera zehatz batzuei erantzuten saiatuko naiz: **ona al da alkohola osasunerako? Edanez gero, bihotzekoak emango al digu?, etab.**

ALKOHOLAREN KONTSUMOA GIZARTE GUZTIAN EMATEN DEN ZERBAIT DA, baina edari alkoholikoen kontsumoaren patroiak aldatu egiten dira herrialde bate-tik bestera (nola, noiz, non eta zenbat edaten den). Kultura bakoitzak bere modura edaten du. Gure artean, adibi-



ARTXIBOKOA

dez, edari alkoholikoen kontsumo erregularra aisiarekin eta harreman sozialekin lotzen da. Bestalde, Espainian (eta baita Euskal Herrian ere) alkohol-kontsumoa oso-oso altua da, mundu osoko indizeei begira, baina beste herrialde batzuetan ez bezala, alkohola edatea ohitura sozial bat da eta kontsumo hori ez dago beste lekuetan bezain gaizki ikusia. Horregatik, asko kostatzen zaigu ulertzea eta onartzea alkoholaren kontsumoak arazoak ekar ditzakeenik (familiaren barruan, sozialak, medikoak, etab.) eta horiek begi-bistakoak direnean ere, ukatu egiten

dira, edota horiekiko tolerantzia izugarria erakusten du.

Eta ez da izango alkoholaren eragin kaltegarriak azertu ez direlako, ezta gutxiagorik ere. Izan ere, alkoholaren kontsumoa da gaur egun heriotza-kausarik garrantzitsuenetako bat. Gure artean 100 heriotzatik 6 alkoholaren eraginez gertatzen dira, eta horietatik gehienak patologia organiko (infartua, hipertentsioa, etab.) eta psikiatriko zuzena direla medio gertatzen dira, luza-roan eman izan den alkohol-kontsumo etengabearen ondorioz baino gehiago.

Alkohol-kontsumoaren eragin kardiobaskularra

Aipatu ditugun zifra horiek ukaezinak diren arren, egia da, halaber, alkoholak gaixotasun jakin batzuei, gaitz kardiobaskularrei batez ere, ekar diezaikeen mesede eta onurez ere asko hitz egiten dela, eta horrexegatik puntu hori jorratu nahi nuke bereziki gaurkoan.

Europar, gaixotasun kardiobaskularrek heriotza-arrazoien % 50 baino gehiago suposatzen dute, eta horietan gaixotasun koronarioa eta istripu zerebrobaskularrak direla nagusi dirudi. Espainian, ordea, Frantzia bezala gaixotasun koronarioaren intzidentzia inguruko beste herrialde batzuetan baino baxuagoa da. Zergatik?

Bestalde, ikerketa ugari frogatu duten bezala, neurriko alkohol-kontsumoa egiten duten pertsonen artean (10-30 g alkohol egunean, alegia 1-3 kopa ardo edota 1-3 zerbeza egunean) gaixotasun koronarioa edukitzeko arriskua txikiagoa da ezer edaten ez dutenen artean baino. Eta pertsona horietan da guztietan txikiena arrisku kardiobaskularra

Era berean, argi esan beharra dago, hortik gorako alkohol-kontsumoak ez dakarrela mesede handiagorik, zeren eta alkoholarekin lotutako beste arrazoiengatik heriotzak asko igotzen baitira (istripuak, minbizi jakin batzuk, etab.).

Azkenik, esan beharra dago alkoholak eduki ditzakeen eragin mesedegarri horiek adin-talde jakin batzuetan gertatzen direla. Pertsona gazteetan, 40tik beherakoetan gizonezkoen kasuan eta 50 urtetik azpikoetan emakumeetan,



Alkoholaren kontsumoa, oro har, osasunerako onuragarria dela pentsatzea kontu okerra da.

ez da onartzen alkoholaren eragin mesedegarri hori, beste arrazoiengatik gertatzen diren heriotzen kopuruak (zirkulazio-istripuak dira adin-talde horretan eragile nagusia) gora egiten duelako.

Edari alkoholiko guztiak berdinak al dira?

Eztabaida hori puri-purian dagoen arren, gaur egun ez dago behar adina ebidentzia alkohol-mota desberdinen artean, eta gutxiago oraindik edari alkoholiko desberdinen artean, aldeak daudela esan ahal izateko.

Edari alkoholiko desberdinen arteko aldeak etanolaren kontzentrazioan daude batetik eta osagai ez-alkoholikoen (azukre, mineral, bitamina, polifenok, etab.)

“edari alkoholikoen kontsumoa osasunaren beste kalte batzuekin lotua dago”

arteko aldeetan bestetik. Gauza jakina da laborategian ardoek, eta ardo beltzek batez ere, polifenol-kontzentrazio handiak dituztela, eta horiek LDLren gain ekintza antioxidatzailea dute, arteriosklerosiaren prozesua motelduz eta geldiaraziz. Baina ez dago oraindik hori guztia izaki bizidunetan, pertsonetan, frogatu duen ikerketarik.

Bestalde, ardoaren kontsumoa dieta mediterraneoarekin dago lotua betidanik. Eta hainbat ikerketak frogatu duten bezala, fruta, berdura, karbohidrato eta gantz asegabean kontsumoarekin batera, ardoa otorduan kontsumitzea gaixotasun kardiobaskularren gutxitzearekin lotzen da.

Beraz, eta globalki, alkoholaren kontsumo baxu-neurritsuak pertsona jakin batzuei ekar diezaikeen onura edo mesede kardiobaskularren gaitetik,

Alkoholaren mekanismo babesle posibleak

Bi izan daitezke alkoholaren mekanismo babesle posibleak gaixotasun kardiobaskularren aurrean: arteriosklerosiaren kontrako eragina eta bere agregazioaren kontrako eragina.

Arteriosklerosiaren kontrako eragin posiblea

Mekanismoa ez da oraindik oso argia, baina itxuraz, alkoholak plasmako lipoproteinen gain eragingo luke, dentsitate altuko lipoproteinei lotua doan kolesterola (HDL kolesterola edo 'kolesterol ona') gehituz eta dentsitate baxuei lotua dagoen kolesterola (LDL kolesterola, edo kolesterol 'txarra') gutxituz. Horren eraginez, arteriak gogortzen eta zurruntzen joan ordez, kolesterola beren paretetan pilatzen doanean, malgu eta elastiko izaten jarraituko lukete.



ARTXIBOKOA

Bere agregazioaren kontrako eragina.

Babes kardiobaskularreko beste mekanismoak zirkulazioaren gain jokatu du, eta itxura guztien arabera, alkoholak plaketen agregazioa (edo eranskortasuna) gutxitu egiten du; horrela, koagulazioa eta tronboak sortzea atzeratu egingo litzateke. Bestela esanda, odolak beti fluido egoten jarraituko luke, eta erraztasun osoz zirkulatuko luke odol-hodietan barrena.

esan beharra dago edari alkoholikoen kontsumoa osasunaren beste kalte batzuekin lotua dagoela eta egin daitezkeen gomendio mediko guztiak, alkohol-kontsumoaren inguruan, betiere arretaz eta tentuz egin behar direla, modu individualizatuan beti. Alkoholaren kontsumoa, oro har, osasunerako onuragarria dela pentsatzea kontu okerra da. □