



Spożywani

e alkoholu może wpływać na nasze zdrowie na różne sposoby, również na to, jak nasz mózg funkcjonuje zarówno w perspektywie krótko-, jak i długoterminowej. Doktor Tony Rao, międzynarodowy ekspert w dziedzinie nadużywania alkoholu i współistniejących zaburzeń psychicznych (podwójnej diagnozy) u osób starszych, opublikował przegląd badań i doniesień naukowych na blogu Alcohol Health Alliance odnośnie do relacji alkoholu z ryzykiem występowania demencji.

Jak alkohol wpływa długoterminowo na zdrowie mózgu?

Wpływ intensywnego picia na mózg, jak powszechnie wiadomo, jest negatywny. Nie tylko wysoka toksyczność etanolu jest zagrażająca, lecz również notoryczność upijania się - wpływa na zanik kory mózgowej. Kora mózgowa, składająca się z istoty szarej, umożliwia procesy zapamiętywania i odbierania informacji, przetwarzania ich i reagowania na nie. Alkohol wpływa na pamięć krótkotrwałą i długotrwałą. Częste picie uszkadza hipokamp, który odpowiada za pamięć i uczenie się. Po intoksykacji alkoholem można doświadczyć luk w pamięci, czy tak zwanego „[urwanego filmu](#)” ze stanu upojenia. Dzieje się tak ze względu na zablokowaną transmisję danych - zaburzone przekształcanie informacji z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej.

Niektóre zaburzenia pamięci przemijają wraz z zaprzestaniem używania alkoholu. Niekiedy dochodzi jednak do trwałych uszkodzeń. Do chorób i zaburzeń pamięci na skutek picia alkoholu zaliczamy np. encefalopatię Wernickego (encefalopatia alkoholowa). Jest to ostry zespół objawów neurologicznych występujący u osób z uzależnieniem od alkoholu, spowodowany m.in. niedoborem witaminy B1 (tiamina), który często poprzedza występowanie zespołu amnestycznego Korsakowa. Przy zespole amnestycznym Korsakowa występują zaburzenia pamięci świeżej, czyli trwającej do kilkunastu minut po poznaniu nowej informacji, lecz zachowane zostają wspomnienia sprzed choroby. Co charakterystyczne, osoby chore wypełniają luki w pamięci konfabulacjami, czyli

wspomnieniami rzekomymi/fałszywymi, w które osoba chora wierzy.

Co ważne, istnieje bezpośredni wpływ alkoholu na mózg, konkretniej na czynności poznawcze – pamiętanie, który nie był związany z niedoborem witaminy B1. [Demencja](#) i otępienie to grupa chorób mózgu, które powodują długoterminowe i zazwyczaj postępujące obniżenie zdolności myślenia i zapamiętywania. Są to choroby utrudniające codzienne prawidłowe funkcjonowanie. Występuje charakterystyczny wzorec demencji starczej, który różni się od choroby Alzheimera tym, że wpływa na pamięć, lecz ma niewielkie oddziaływanie na język i jest on powiązany ze spożywaniem alkoholu.

Co więcej, demencja związana z alkoholem różni się od bardziej powszechnych rodzajów demencji tym, że objawia się uszkodzeniem płata czołowego wcześniej niż bardziej powszechne formy demencji, takie jak choroba Alzheimera. Częste picie alkoholu jest związane z mniejszym rozmiarem mózgu oraz z gorszą wydajnością w zadaniach pamięciowych (w porównaniu z osobami niepijącymi).

Badanie z 2022 roku na prawie 21 tys. osobach wykazało, że spożywanie siedmiu jednostek alkoholu tygodniowo wiąże się z gromadzeniem żelaza w mózgu. Wyższe poziomy żelaza w mózgu były z kolei powiązane z gorszymi zdolnościami poznawczymi (postrzeganie, uwaga, pamięć, uczenie się, myślenie, podejmowanie decyzji i język). Czy osoby starsze powinny ograniczyć spożycie alkoholu? Wyniki badań mówią same za siebie. By chronić mózg przed alkoholem u osób starszych z problemami zdrowotnymi, najbezpieczniej jest z niego zrezygnować.

Alcohol Health Alliance (AHA) jest koalicją ponad 60 organizacji pozarządowych, które wspólnie promują politykę opartą na dowodach naukowych w celu ograniczenia szkód powodowanych przez alkohol.

Źródło:

https://ahauk.org/can-alcohol-consumption-increase-your-risk-of-dementia/?fbclid=IwAR0VU_q3-hy9XCK2BsAXbGZX6IdipeEKccq8UAWvQPRytDFzjz2viVCMpNE