

## 6. Je některý alkoholický nápoj v prevenci srdečního infarktu lepší než jiný?

---

V předchozí kapitole jsme se dověděli, že pití alkoholu je zdraví prospěšné, zejména tím, že snižuje úmrtnost na srdeční infarkt. Víme také, že žádné nealkoholické nápoje, včetně těch, které obsahují antioxidanty, taniny a acetylsalicylovou kyselinu, nepůsobí na snížení úmrtnosti na ischemickou chorobu tak příznivě jako alkohol. Antioxidanty flavonoidy obsahuje všechna zelenina a ovoce. Tak např. česnek a cibule mají antioxidační vlastnosti, které jsou rezistentní k vysokým teplotám a nezničí se pečením nebo vařením. Také nealkoholické nápoje, jako grape juice nebo čaj, více zelený než černý, mají antioxidační vlastnosti značně vysoké. Přesto se ukázalo, že podání flavonoidů v jiné formě než ve formě alkoholického nápoje nemělo na riziko srdečního infarktu žádný, nebo téměř žádný příznivý vliv.

Účinnou látkou, snižující riziko srdečního infarktu, se tudíž zdá být alkohol bez ohledu na to, jestli je to víno, drinky různého druhu, likéry i sám tvrdý alkohol, případně pivo. Vzniká otázka, který z těchto alkoholických nápojů je nejlepší.

Ještě nedávno tvrdily některé studie, že pití vína, piva a drinků účinkuje na snižování rizika úmrtí na srdeční infarkt stejně. Existují však práce, které dokumentují rozdíly mezi účinkem jednotlivých druhů alkoholu. Je otázkou, jestli tyto rozdílné výsledky nejsou způsobeny hlavně tím, že se v nich obrazí převaha konzumace určitého druhu alkoholického nápoje ve zkoumané oblasti. Již St. Leger v základní práci z roku 1979 testoval efekt vína, piva a pití alkoholických drinků na úmrtnost na srdeční infarkt. Jednoznačně zjistil, že pití malého množství vína mělo na snížení úmrtnosti nejlepší vliv, daleko lepší než konzumace drinků. Pivo přitom nemělo žádný ochranný vliv na úmrtnost na srdeční infarkt. Další práce, které následovaly, skutečně ukázaly, že riziko úmrtnosti na srdeční infarkt při pití vína je nižší než při pití jiného alkoholického nápoje. Například z rozsáhlého výzkumu téměř 130 000 dospělých vyplývá, že pití vína bylo daleko lepší a ochránilo proti úmrtí na srdeční infarkt o 30 až 40 % více osob než pití alkoholických drinků.

Na recentních kongresech, věnovaných pití vína a srdečnímu infarktu, je stále častěji dokumentován příznivý účinek vína, které se považuje za jednoznačně nejlepší v ochraně proti úmrtí na srdeční infarkt. V Kalifornii bylo rovněž nalezeno jako nejlepší mezi jednotlivými nápoji víno, které bylo účinnější

než pivo. Pivo však bylo prospěšnější v boji proti rizikovým faktorům srdečního infarktu než alkoholické drinky. Poslední studie z Velké Británie, Švédska a Dánska prokazují, že pití vína je lepší při ochraně proti vzniku srdečního infarktu než pivo nebo drinky tvrdého alkoholu. Antioxidanty by mohly být tou složkou, která ve formě alkoholického nápoje, tj. vína, zejména červeného a částečně i piva, přispívá k příznivým účinkům proti úmrtnosti na srdeční infarkt a také k tomu, že víno je lepší v ochraně proti srdečnímu infarktu než ostatní druhy alkoholu. Zajímavé je, že se bílé víno ukázalo v protekčním účinku na srdeční infarkt lepší než víno červené, ale o tom bude příští kapitola (kapitola 7 „Rozdíl v účincích červeného a bílého vína“).

Ve studii, provedené u 305 000 osob, však Rimm konstatoval, že příznivý účinek na úmrtnost pro srdeční infarkt má pití alkoholu jako takové a že není rozdíl mezi druhy alkoholu. Alkoholické drinky byly neúčinnější např. ve studii, provedené u zdravotních pracovníků. Názor, že pití drinků má příznivý vliv na snížení úmrtnosti pro srdeční infarkt, vzniklo zejména v dřívějších studiích ze Spojených států. Je však známé, že právě v USA jsou konzumovány převážně drinky, víno méně často, a teprve v posledních letech se i pití vína zvláště ve vyšších sociálních vrstvách zvyšuje. Když jiní autoři srovnali vliv pití 24 g alkoholického nápoje ve formě vodky s pitím stejného množství alkoholu v červeném víně na krevní lipidy, zjistili, že jak vodka, tak červené víno mají přibližně stejný příznivý efekt na sérové lipidy a že mezi těmito dvěma nápoji není zásadní rozdíl v působení proti riziku srdečního infarktu. Tato studie ukazuje, že účinnou látkou v alkoholických nápojích nebudou antioxidanty, ani jiné látky, které jsou obsaženy ve víně a částečně v pivě a nejsou v čistém alkoholu, ale samotný alkohol.

Neúčinnější bylo pivo před vínem ve studii u zdravotních sester ze Spojených států amerických. Tento náález překvapil, poněvadž není v souladu s pracemi, z nichž velká většina považuje pivo za nejméně účinné, nebo téměř neúčinné. Výjimkou jsou oblasti, v nichž je spotřeba piva na prvním místě. Tak je tomu v práci Šimona a Rosolové z Plzně, kde příznivý vliv piva zřejmě souvisí s převážnou konzumací tohoto nápoje. Také u Japonců, usazených na Havaji, bylo při snižování úmrtnosti na srdeční infarkt nejlepší pivo. Víno je však alkoholický nápoj v této zeměpisné oblasti téměř neznámý.

Zajímavá studie o vlivu pití různých druhů alkoholu probíhala ve třech oblastech Francie. Celková spotřeba alkoholu pozitivně korelovala s hladinou HDL cholesterolu u mužů i u žen a nebyl pozorován žádný rozdíl podle druhu konzumovaného alkoholického nápoje. Účinek pití vína, piva a alkoholických drinků



byl obdobný a měl příznivý vliv na rizikové faktory srdečního infarktu. Přitom z 36 250 zdravých mužů žijících ve východní Francii, sledovaných 12 až 18 let, pilo víno 61 %, pivo 28 % a 11 % bylo abstinentů. Zajímavé bylo, že abstinenti, kteří vesměs vedli zdravější životní styl než pijáci alkoholu, měli horší ochranu proti srdečnímu infarktu.

## Závěr

***Každý druh alkoholu působí snížení rizika srdečního infarktu a má podíl na poklesu úmrtnosti na něj. Jako nejlepší se ukazuje pití vína, zejména bílého. Stále otevřenou zůstává otázka uplatnění antioxidantů ve víně, zvláště červeném, i v pivě. Antioxidanty bez alkoholu mají pro snížení rizika úmrtí na srdeční infarkt jen malý, nebo žádný význam.***