

# Souhrn

---

Úmrtnost na srdeční infarkt je v naší republice stále vysoká, i když se v posledních letech snižuje. Mezi rizikovými faktory jsou nejdůležitější, kromě neovlivnitelných, mezi něž patří věk, mužské pohlaví, familiární hypercholesterolemie a výskyt srdečního infarktu u přímých příbuzných ve věku do 55 let, zejména faktory ovlivnitelné, ke kterým řadíme zvýšenou hladinu LDL cholesterolu, sníženou hladinu HDL cholesterolu, zvýšené triglyceridy, nadváhu, vysoký krevní tlak, kouření, některé psychosociální faktory a cukrovku.

Řada prací ukázala, že pití malého množství alkoholu, zejména vína, snižuje úmrtnost na srdeční infarkt, takže na otázku, zda pít nebo nepít, zní jednoznačná odpověď ano, pít, ale malé množství alkoholu.

Každý druh alkoholu snižuje riziko srdečního infarktu, ale nejlepší je víno, pravděpodobně pro své antioxidační vlastnosti. Výsledky našeho výzkumu ukázaly, že pití bílého moravského vína je v ochraně proti srdečnímu infarktu lepší než pití červeného vína. Zvýšilo jednak hladinu HDL cholesterolu, jak volného, tak celkového, a snížilo hladinu fibrinogenu.

Alkohol působí preventivně proti srdečnímu infarktu na celém světě stejně. Za malou dávku alkoholu pro muže považujeme 20 až 40 g alkoholu denně, pro ženy 20 až 30 g denně. Důležité je každodenní pití malého množství alkoholu, zejména vína. Příčinou doporučené nižší dávky alkoholu u žen je snížená hladina alkoholdehydrogenázy, enzymu, který se významně podílí na odstraňování alkoholu z těla, menší objem těla, větší množství tuků a menší obsah vody v těle žen. Vysloveně nebezpečné je pití alkoholu v těhotenství a při kojení. Hrozí zejména poškozením mozku a jiných orgánů u plodu a vývoje mozku i po narození.

V kterou denní dobu pít a zdali pít spolu s jídlem nebo bez jídla, není ještě vyřešeno. Zásadně jsme proti pití u dětí. S pitím alkoholu by měli začínat muži i ženy mezi 20 a 30 lety, i když u žen je to před menopauzou spíše věc sociální než ochrana proti srdečnímu infarktu. Pití by mělo pokračovat do pozdního věku nejen kvůli srdečnímu infarktu, ale i s ohledem na další faktory.

Mechanismus příznivého působení alkoholu na srdeční infarkt není ještě zcela objasněn. Pozitivně se jistě uplatňuje vzestup HDL cholesterolu, při pití vína pravděpodobně i antioxidanty, kyselina acetylsalicylová a její soli, snížená aktivita krevních destiček, zvýšená fibrinolýza a příznivé ovlivnění psychiky osob. Výzkum prokázal, že ochrana proti srdečnímu infarktu alkoholem je stejně účinná, nebo dokonce ještě účinnější také u osob po prodělaném srdečním infarktu nebo při cukrovce.

I když se v současné době ukázalo, že pití malého množství vína je jednoznačně prospěšné, nesmíme zapomínat na to, že alkohol je buněčný jed a návyková látka a že se musíme vyvarovat konzumace většího množství alkoholu, nebo jednorázového pití, místo pravidelného každodenního pití malého množství vína.

Čím jiným zakončit než citátem ze Starého zákona:

***„Pijte víno, ale s mírou,  
užívejte je, ale nezneužívejte je.  
Buďte moudří, ale zůstaňte střízliví.“***