

Jak prospívá střídme pití vína lidskému zdraví?

Milan Šamánek¹, Zuzana Urbanová²

¹Dětské kardiocentrum, Fakultní nemocnice v Motole, Praha

²Klinika dětského a dorostového lékařství, 1. LF UK, Praha

Víno pijeme nejméně 10 000 let nebo déle, v našem regionu již od doby keltské a germánské. Pokus používat víno k léčbě začíná v dávnověku, avšak teprve v současné době byl prokázán jeho příznivý účinek v prevenci infarktu myokardu, cévní mozkové příhody, diabetes mellitus a hypertenze. Pití velmi dobře působí také v pokročilém věku. Nejlepší účinky má každodenní pití při večeři, u mužů 20–40 g alkoholu, u žen polovina této dávky.

Klíčová slova: víno, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda, diabetes, hypertenze, stáří.

Wine in prevention of cardiovascular diseases and aging

We have been drinking wine at least for 10 000 years or longer, in our region already from Celtic and Germanic times. Favorable effects on prevention of myocardial infarction, stroke, diabetes and hypertension were demonstrated recently, following attempts to use alcohol for treatment in ancient times. Favorable effects of wine drinking could be seen also in aging population. The best results for men are reached by daily drinking of 20–40 g alcohol at dinner. A moderate dose for women represents half of the dose for men.

Key words: wine, myocardial infarction, stroke, diabetes, hypertension, aging population.

Onkologie 2011; 5(6): 371–372

Je potvrzeno, že alkohol lidstvo pilo již přibližně před 10 000 lety. Pravděpodobně jsme však ochutnali hroznové víno zřejmě daleko dříve, protože vinná réva se vyskytovala na různých částech zeměkoule již před 150 miliony let. U nás začali pít víno Keltové, jak to dosvědčuje řecký cestovatel Poseidonius (žil v letech 135–51 př. n. l.). Svědčí o tom také nálezy konvic a cedníčků na víno z 6.–5. století př. n. l. na našem území. Také germánské kmeny, které k nám přišly v 1. století, se podle Publia Cornelia Tacita (žil v letech 55–115) oddávaly pití vína. Teprve příchod Slovanů v 5. století znamenal konec pití vína v Čechách, protože Slované pili hlavně medovinu, pivo a kumys. Pití vína se však zachovalo na Moravě. Po příchodu X. římské legie v letech 276–278 a později křesťanského náboženství se pití vína na Moravě ještě více rozšířilo. Ve slovanských Čechách se obnovilo pití vína, až když kníže Svatopluk poslal v roce 892 soudek vína českému knížeti Bořivojovi a jeho žena Ludmila začala prosazovat pěstování a pití vína.

Používání vína k léčbě před objevem příznivého účinku v prevenci chorob a ve stáří

Již v době, kdy se věřilo, že nemoci způsobují nadpřirozené síly, zlí duchové, čary nebo uhranutí, patřilo víno mezi prostředky využívané v léčení. O keltských druidech víme, že dávali vojákům před bitvou pít nějaký povzbuzující nápoj, nejspíše víno, a kůži jim pomazávali tekutinou s dezinfekčními účinky, což mohlo být také víno. Víno se používalo zejména při ošetřování ran, pi-

lo se ředěné místo vody jako prevence střevních infekcí, používalo se k snížení horeček, podávalo se jako utišující prostředek a k opojení lidských obětí. Také v pozdějších dobách se mícháním vína s vodou snažili zabránit morovým ranám. V Hamburku používali víno k sterilizaci vody jako prevenci cholery ještě v roce 1892.

Víno bylo používáno často neúspěšně k maceraci bylin, ve víně se podávala z léčebných důvodů také žluč, krev, moč a vnitřnosti zvířat i různé kameny, perly, myrha, jantar, křída a mramor.

Nejstarší písemné zprávy o léčení vínem

První písemné svědectví o víně jako léčebném prostředku najdeme v sumerské knize staré více než 6000 let. Přibližně ve stejné době jsou zmínky o léčebném použití pití vína také v egyptských papyrech. V Indii se popisuje používání vína k lékařským účelům kolem roku 3000 př. n. l. V Číně najdeme zprávy o použití vína v léčení v rukopisech z 6. století př. n. l. Také později v Talmudu najdeme, že víno je u Židů nejprůběžnější mezi všemi léčebnými prostředky, a také v bibli Samaritán nalévá víno do otevřené rány a Ježíš léčí vínem malomocné. Hippokrates (žijící v letech 460–370 př. n. l.) a slavná lékařská škola na Kosu (kolem roku 400 př. n. l.) používají víno k dezinfekci, proti horečkám, jako močopudného prostředku a v rekonvalescenci. Římským legionářům sloužilo víno, kromě zbavení strachu a zvýšení kuráže, k ošetřování ran a k prevenci střevních infekcí. Claudius Galén (žijící v letech

131–201) v knize O dobrých a zlých šťávách popisuje dokonce rozdíly v léčebném účinku vín z různých oblastí Itálie. První knihu o používání vína při léčení však napsal lékař Arnalius de Villa Nova až ve 14. století.

Současné názory na používání vína jako preventivního a léčebného prostředku

V současné době již není důvod používat víno k dezinfekci ran, k prevenci střevních infekcí, jako močopudného prostředku a v řadě dalších dřívějších indikací. Také víme, že víno je buněčný jed, návyková droga se spoustou dopadů na sociální sféru, že zabíjí mozkové buňky, může vyvolat cirhózu jater, rakovinu v ústní dutině a esofagu, zánět pankreatu a je také příčinou mnoha úrazů. Na druhé straně ale v poslední, poměrně krátké době bylo zjištěno, že pití malého množství vína má významný preventivní účinek u kardiovaskulárních chorob, že prodlužuje život, brání rychlému stárnutí a zpřiměňuje stáří.

Střídme pití vína v prevenci kardiovaskulárních postižení

První písemná zpráva o příznivém účinku alkoholu na počínající infarkt myokardu pochází od Williama Heberdena z roku 1786. Stěžejní práci o vlivu alkoholu na úmrtnost Američanů napsal Raymond Pearl v roce 1926, který jednoznačně prokázal, že nejvíce umírají abstinenti a osoby pijící velké množství alkoholu, zatímco nejnižší úmrtnost mají střídmi pijáci alkoholu.

Již framinghamská studie potvrdila, že rozdíl v úmrtnosti lze přičítat rozdílu v úmrtnosti na infarkt myokardu, která je o 80 % nižší u pijáků alkoholu než u abstinentů. Studované osoby však většinou nepily víno, ale alkoholické drinky. Teprve St. Leger v roce 1979 nejen prokázal, že pití alkoholu má na celém světě příznivý vliv na **prevenci úmrtnosti na infarkt myokardu**, ale také to, že nejlépe ze všech alkoholických nápojů účinkuje víno. Do dnešního dne bylo od této zprávy publikováno okolo 160 studií, včetně studie WHO Americké kardiologické společnosti a Národního ústavu o nadměrném pití alkoholu a alkoholizmu, a všechny se shodují na tom, že počet úmrtí na infarkt myokardu u pijáků malého množství vína klesá ve srovnání s abstinenty o 30–60 %.

Preventivní účinek malého množství alkoholu byl také prokázán **u cévní mozkové příhody**. U hemoragického iktu je ovlivnění střídým pitím alkoholu malé, zatímco proti ischemické formě cévní mozkové příhody nás střídme pití vína chrání velmi významně. Snížení výskytu iktu bylo v metaanalýze až 40 %. Z těchto důvodů Americká kardiologická společnost i Společnost pro iktus v doporučení uvádějí, že u ischemické, na rozdíl od hemoragické formy cévní mozkové příhody, se má podávat preventivně malá dávka alkoholu.

Střídme pití vína rovněž snižuje při srovnání s abstinenty **výskyt diabetes mellitus**, podle rozsáhlé metaanalytické studie Howardové, o 33–56 %. Úmrtnost na kardiovaskulární komplikace diabetu klesá podle této studie o 34–55 %. Podle studie z Harvardovy univerzity byl pokles u mužů o 58 % a u žen o 52 %.

Malé množství vína působí příznivě i **v prevenci hypertenze**. Jednak snižuje krevní tlak, ale zejména o 40 % úmrtnost na infarkt myokardu při hypertenzi. Při pití 1 až 6 drinků denně se úmrtnost snížila až o 44 %. Potvrdil to, kromě několika významných studií, také výzkum na Harvardově univerzitě i studie Aterosklerotické riziko v komunitě (ARIC).

Střídme pití vína u osob pokročilého věku

Ukázalo se, že kromě příznivých vlivů střídmeho pití vína na kardiovaskulární systém má pití vína také velkou důležitost u osob pokročilého

věku. Pití malého množství alkoholických nápojů u 89 299 mužů v pokročilém věku **prodlužuje život**, ve srovnání s abstinenty o pět a půl roku. To potvrdily i další studie u mužů i u žen.

Studie u 4276 osob ve věku nad 60 let zlepšila jejich schopnosti **vykonávat fyzickou činnost** a zlepšila se jejich pohyblivost. Další americká studie u 5962 mírných pijáků starších 65 let prokázala nejen zlepšení dovednosti, schopnosti chůze, vztyčování, stisku ruky oproti abstinentům nebo konzumentům většího množství alkoholu, ale také **lepší mentální kapacitu**. V další studii u 12 480 žen starších 70 let měly mírné konzumentky alkoholu zlepšené kognitivní schopnosti, paměť i verbální pohotovost než ženy, které nepily vůbec. Lidé, kteří se dožívají pokročilého věku, mají vlivem uvolnění serotoninu v mozku **příjemnou náladu**, zvýšenou společenskou aktivitu, lepší konverzaci a omezenou agresivitu než stejně staré osoby, které malé množství alkoholu nekonzumují vůbec, nebo naopak pijí jeho nadměrné množství.

Příčiny příznivého účinku vína

Bylo jednoznačně prokázáno, že nositelem příznivého účinku vína je samotný alkohol. Proto, obdobně jako víno, působí i jiné druhy alkoholických nápojů. V současné době převládá názor, že nejlepší je popíjet malé množství vína. V našem souboru mělo lepší účinek moravské bílé než červené víno. Rozhodujícím faktorem v účinku alkoholu jsou vzestup HDL-cholesterolu, ke kterému dochází inhibicí cholesterol ester transportního proteinu (CETP), dále snížení aktivity a zábrana shlukování trombocytů a snížení hladiny fibrinogenu. Nápoje, které neobsahují alkohol, nemají preventivní účinek, který byl popsán u alkoholických nápojů.

Jaké množství alkoholu považujeme za střídme

Za střídme pití považujeme konzumaci 20–40 g alkoholu za den u mužů a 20–30 g u žen. Důvodem rozdílu je o 70 až 80 % nižší aktivita alkohol-dehydrogenázy u žen než u mužů. Také se na tom podílí rozdíly v poměru tukové a svalové tkáně u mužů a žen. Jestliže převedeme množství alkoholu na množství vína, mohou muži vypít maximálně (při 10 % obsahu alkoholu ve víně) 2 až 4 decilitry a ženy 2 až 3 decilitry 10 %

vína. Víno však má obvykle vyšší obsah alkoholu a doporučené malé množství alkoholu v tom případě klesá.

Jak často a v kterou denní dobu pít malé množství vína

Preventivní účinek vína se projevuje nejlépe při častém pití. Studie provedená u 38 077 zdravotníků v USA ukázala, že největší pokles rizika akutního infarktu myokardu nastal při pití nejméně 4krát týdně nebo častěji. Obdobná studie v Austrálii našla nejlepší výsledky při pití až 5–6 dní v týdnu. Nejhorší je nárazové pití většího množství alkoholu jedenkrát týdně, tzv. „binge drinking“. Holdují tomu nejen Američané a Angličané, ale v poslední době také mladí lidé ve Švédsku i Německu. Tento způsob pití způsobuje nárůst úmrtí na infarkt myokardu, cévní mozkovou příhodu a také rychlé narůstání aterosklerózy.

V našich poměrech považujeme za nejlepší pít malé množství vína v psychické pohodě každý den při večeři. Pití vína by měla být vždy malá slavnost a radost.

Závěr

Není pochyb o tom, že po různých pokusech s léčebným použitím vína v dávnověku byl v současné době prokázán příznivý účinek pití malého množství vína jak na kardiovaskulární choroby, tak u osob pokročilého věku. Pití vína je však pouze jedním z faktorů zdravého životního stylu, ke kterému patří volba zdravé výživy, tělesná aktivita, vyhýbání se stresům a pozitivní přístup k životu.

Převzato z Interní Med. 2011; 13(11): 455–456.

Literatura

1. Šamánek M, Urbanová Z. Víno na zdraví. Praha: Agentura Lucie 2010.
2. Táborský M, Ošťádal P, Petřek M, a kol. Máme v současné době dostatek důkazů o kardioprotektivním efektu konzumace mírného množství vína? Kardiolog Rev 2010; 12(4): 192–196.

prof. MUDr. Milan Šamánek, DrSc.
 Dětské kardiocentrum FN v Motole
 V Úvalu 81, 150 06 Praha 5
 milan.samanek@lfmotol.cuni.cz

