

4 Ιανουαρίου 2017

## Πως επηρεάζει το αλκοόλ τον εγκέφαλο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:enet.gr

Είτε υποδεχθείτε το νέο έτος με ένα ποτήρι σαμπάνια στο χέρι ή με ένα ποτηράκι από το αγαπημένο σας κρασί, το σίγουρο είναι ότι θα σας κάνει να αισθανθείτε ευφορία εξαιτίας της κύριας ουσίας που περιέχει.

Η ουσία αυτή είναι η αιθανόλη (ή οινόπνευμα ή αλκοόλ) και είναι υπεύθυνη για την επιβράδυνση της εγκεφαλικής λειτουργίας και την ταυτόχρονη έκκριση ορισμένων διεγερτικών ουσιών που προκαλούν το αίσθημα της ευφορίας και της μέθης, αναφέρει η Αμερικανική Χημική Εταιρεία (ACS).

Σε βίντεο που ανήρτησε στο YouTube, εξηγεί με ποιους τρόπους επηρεάζει η αιθανόλη τον εγκέφαλο, οδηγώντας σε θολωμένες σκέψεις, ευαισθησία στο φως και στους ήχους, αυξημένη διούρηση ή ακόμα και σε απώλεια των αισθήσεων.

Η αιθανόλη, λένε οι επιστήμονες της ACS, ουσιαστικά προκαλεί «χάος» στον εγκέφαλο, διότι επιβραδύνει κάποιες λειτουργίες του τη στιγμή που επιταχύνει

ορισμένες άλλες.

Όπως εξηγούν, όταν πίνουμε ένα ποτό, η αιθανόλη απορροφάται από τα τοιχώματα του στομάχου και μέσω της κυκλοφορίας του αίματος φθάνει στον εγκέφαλο όπου κατ' αρχήν ενώνεται με τους υποδοχείς GABA και NMDA.

Η ένωση με τους υποδοχείς GABA έχει ως αποτέλεσμα να μειώνεται ο ρυθμός μετάδοσης των μηνυμάτων μεταξύ των νευρικών (εγκεφαλικών) κυττάρων με αποτέλεσμα να νιώθουμε ήρεμοι.

Αντίστοιχα, η ένωση με τους υποδοχείς NMDA προκαλεί αίσθημα κόπωσης και επεμβαίνει στη μνήμη – και όσο περισσότερη αιθανόλη έχει κανείς στο αίμα του, τόσο λιγότερα θα θυμάται όταν πάψει η επήρεια του αλκοόλ.

Τη στιγμή που συμβαίνουν αυτά, όμως, η αιθανόλη προκαλεί και την παραγωγή ορισμένων διεγερτικών ουσιών: της νορεπινεφρίνης, της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης. Οι ουσίες αυτές προκαλούν υπερδιέγερση και μας εξωθούν να κάνουμε πράγματα που κανονικά θα αποφεύγαμε.

Επιπλέον, διανοιόγουν την αεροφόρο οδό και αυξάνουν την οξυγόνωση του εγκεφάλου, οξύνοντας τις αισθήσεις και την αντίληψη του ήχου και του φωτός.

Οι επιδράσεις της αιθανόλης στον εγκέφαλο, όμως, δεν σταματούν εδώ. Μία άλλη συνέπεια είναι ότι διεγείρει την παραγωγή της ορμόνης της ευεξίας, της ντοπαμίνης, η οποία μας κάνει να νιώθουμε υπέροχα, ενώ επιβραδύνει ορισμένους βιολογικούς μηχανισμούς που επεμβαίνουν στη λογική σκέψη και διευκολύνουν τη λήψη κακών αποφάσεων.

Επιπλέον, λειτουργεί ως φραγμός στην παραγωγή ορισμένων ορμονών όπως η αντιδιουρητική, με επακόλουθο να αυξάνεται η ανάγκη για ούρηση.

Επειδή, εξ άλλου, επιβραδύνει τα τμήματα του εγκεφάλου που ρυθμίζουν την κίνηση των μυών, μπορεί να οδηγήσει σε αδέξιες κινήσεις και παραπατήματα, ενώ μπορεί να επιβραδύνει ακόμα και ζωτικές λειτουργίες, όπως η αναπνοή, η ρύθμιση της σωματικής θερμοκρασίας και η παροχή αίματος στο σώμα.

Αυτού του είδους οι επιδράσεις είναι οι πιο επικίνδυνες διότι, λ.χ., η διαταραχή της ρύθμισης της σωματικής θερμοκρασίας σημαίνει ότι μπορεί να νιώθει κάποιος ζεστός ενώ στην πραγματικότητα έχει παγωνιά – και αν βγει στο ψύχος χωρίς να ντυθεί καλά, κινδυνεύει η ζωή του.

Όταν τελικά υποχωρήσουν οι διεγερτικές επιδράσεις που προαναφέρθηκαν, απομένουν οι συνέπειες από την ένωση της αιθανόλης με τους υποδοχείς GABA και

NMDA, και το άτομο νιώθει κουρασμένο και με κενά μνήμης.

Ποτέ με άδειο στομάχι

Οι ειδικοί της ACS λένε ότι για να αμβλυθούν κάπως οι επιδράσεις της αιθανόλης στον εγκέφαλο δεν πρέπει ποτέ να πίνουμε με άδειο στομάχι, διότι το φαγητό επιβραδύνει την απορρόφησή της από το στομαχικό τοίχωμα.

Δίχως αυτό, όμως, η αιθανόλη μπορεί να φθάσει στον εγκέφαλο μέσα σε λιγότερο από ένα λεπτό!

Την μεγαλύτερη επιβράδυνση παρέχουν τα τρόφιμα με πολλά λιπαρά (π.χ. μια μπριζόλα) ενώ αντιθέτως η προσθήκη λάιτ αναψυκτικών στα ποτά επιταχύνει την απορρόφηση της αιθανόλης.

Για να αποφύγει, πάντως, κανείς τη μέθη, η μόνη λύση είναι να μην πίνει πολύ ούτε γρήγορα (το ήπαρ μπορεί να μεταβολίζει περίπου ένα ποτό την ώρα, ενώ συνιστώνται έως δύο ποτά την ημέρα).

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

**Πηγή :** Web Only- [ygeia.tanea.gr](http://ygeia.tanea.gr)