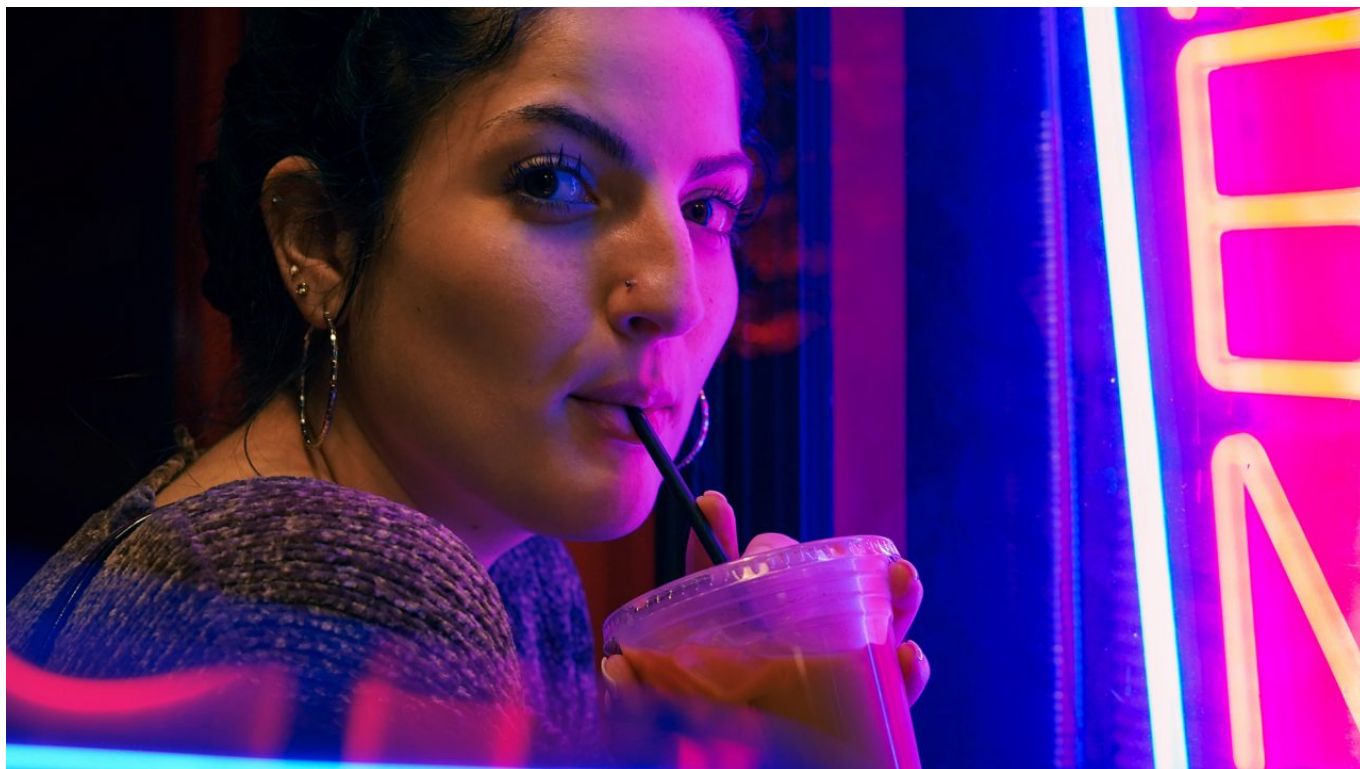


Κολπική μαρμαρυγή: Το αθώο ποτό που κάνει την καρδιά να «φτερουγίζει»

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μέχρι σήμερα γνωρίζαμε ότι ένα ποτηράκι κρασί την ημέρα είναι καλό για την καρδιά. Υπάρχει όμως μια σοβαρή περίπτωση να είναι επιβαρυντικό αυξάνοντας τον κίνδυνο κολπικής μαρμαρυγής. Δείτε τι ακριβώς παρατήρησαν οι ερευνητές



Έρευνα σε πληθυσμό 108.000 ανθρώπων έδειξε ότι οι άνθρωποι που πίνουν συστηματικά μικρές ποσότητες αλκοόλ διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο κολπικής μαρμαρυγής, μιας καρδιακής αρρυθμίας η συχνότητα της οποίας αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας και η οποία αποτελεί την πιο συχνή αιτία ισχαιμικού αγγειακού επεισοδίου..

Η έρευνα που δημοσιεύθηκε στην European Heart Journal έδειξε ότι συγκριτικά με την μη κατανάλωση αλκοόλ η πόση ενός αλκοολούχου ποτού την ημέρα συσχετίστηκε με αυξημένο κατά 16% κίνδυνο κολπικής μαρμαρυγής κατά τη διάρκεια μιας περιόδου παρακολούθησης 14 ετών. Το ένα αλκοολούχο ποτό κατά τους ερευνητές περιέχει 12γρ αιθανόλης που αντιστοιχούν σε ένα μικρό (120ml) ποτήρι κρασί μια μικρή μπιρα (330ml) ή 40ml δυνατού αλκοολούχου ποτού.

Είναι γνωστό βάσει ερευνών ότι η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, καθώς και ότι ο καρδιαγγειακός κίνδυνος για όσους δεν πίνουν αλκοόλ είναι ελαφρώς υψηλότερος. Επομένως η μικρή κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιακών προβλημάτων, αλλά μέχρι σήμερα δεν ήταν ξεκάθαρο τι ακριβώς ισχύει στην περίπτωση της κολπικής μαρμαρυγής.

Η τρέχουσα έρευνα που διεξήχθη από την καθηγήτρια Renate Schnabel καρδιολόγο στο Καρδιαγγειακό Κεντρο του Πανεπιστημίου Hamburg-Eppendorf, δεν έδειξε ωστόσο κάτι αντίστοιχο αναφορικά με την κατανάλωση μικρής ποσότητας αλκοόλ και τον κίνδυνο κολπικής μαρμαρυγής. Οι ερευνητές

διαπίστωσαν ότι παρόλο που οι χαμηλές δόσεις αλκοόλ συσχετίστηκαν με μειωμένο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας, δεν παρατηρήθηκε κάτι αντίστοιχο στον κίνδυνο για κολπική μαρμαρυγή. Αυτό υποδηλώνει ότι ο αυξημένος κίνδυνος κολπικής μαρμαρυγής σε άτομα που πίνουν μικρές ποσότητες αλκοόλ δεν πυροδοτήθηκε από καρδιακή ανεπάρκεια.

Με απλά λόγια η νέα έρευνα δείχνει σύμφωνα με την καθηγήτρια Schnabel ότι η χαμηλή καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κολπικής μαρμαρυγής. «Αυτά τα ευρήματα είναι σημαντικά καθώς η τακτική κατανάλωση αλκοόλ, το» ένα ποτήρι κρασί την ημέρα «για την προστασία της καρδιάς, όπως συνιστάται συχνά στα ΜΜΕ, πιθανότατα δεν θα πρέπει πλέον να προτείνεται χωρίς την προηγούμενη εξισορρόπηση των κινδύνων και πιθανών οφελών για όλες τις καρδιοπάθειες, συμπεριλαμβανομένης της κολπικής μαρμαρυγής» τονίζει η καθηγήτρια.

Οι ερευνητές ανέλυσαν πληροφορίες για 107.845 άτομα που συμμετείχαν σε πέντε κοινοτικές μελέτες στη Σουηδία, τη Νορβηγία, τη Φινλανδία, τη Δανία και την Ιταλία. Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε ιατρικές εξετάσεις όταν συμμετείχαν στις μελέτες μεταξύ του 1982 και 2010 και παρείχαν πληροφορίες σχετικά με το ιατρικό ιστορικό τους, τον τρόπο ζωής τους (συμπεριλαμβανομένης της κατανάλωσης αλκοόλ και καπνού), την απασχόληση και το επίπεδο εκπαίδευσης. Συνολικά 100.092 συμμετέχοντες δεν είχαν κολπική μαρμαρυγή κατά την εγγραφή τους και η μέση ηλικία τους ήταν σχεδόν 48 χρόνια (εύρος ηλικίας συμμετεχόντων 24-97 ετών).

Κατά τη περίοδο παρακολούθησης σχεδόν 14 ετών, 5.854 άτομα εμφάνισαν κολπική μαρμαρυγή. Οι συσχετίσεις μεταξύ της κατανάλωσης αλκοόλ και του κινδύνου κολπικής μαρμαρυγής ήταν παρόμοιες για όλους τους τύπους αλκοολούχων ποτών, για άνδρες και γυναίκες.

Εκτός από τον 16% αυξημένο κίνδυνο κολπικής μαρμαρυγής για τα άτομα που κατανάλωναν μόνο ένα αλκοολούχο ποτό την ημέρα, σε σύγκριση με όσους απείχαν από το αλκοόλ, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι ο κίνδυνος αυξήθηκε με την αύξηση της πρόσληψης αλκοόλ -έως και δύο ποτά την ημέρα συσχετίστηκαν με αυξημένο κατά 28% κίνδυνο κολπικής μαρμαρυγής και αυτό αυξήθηκε στο 47% για όσους κατανάλωναν περισσότερα από τέσσερα.

Ο ακριβής μηχανισμός με τον οποίο οι μέτριες ποσότητες αλκοόλ θα μπορούσαν να προκαλέσουν κολπική μαρμαρυγή δεν είναι γνωστός. Μελέτες έχουν δείξει ότι η υψηλή κατανάλωση αλκοόλ σε σύντομο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει καρδιακές ενοχλήσεις σε μερικούς ανθρώπους και σε μερικούς ασθενείς με

κολπική μαρμαρυγή, μικρές ποσότητες αλκοόλ μπορούν να προκαλέσουν επεισόδια αρρυθμίας.

Βεβαίως η μελέτη ήταν παρατηρητική και δεν αποδεικνύει ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ επιφέρει κολπική μαρμαρυγή, αλλά ότι παρατηρήθηκε ένας συσχετισμός. Ίσως αυτό που πρέπει να διερευνηθεί περισσότερο είναι ο πραγματικό καρδιαγγειακό όφελος της μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ.

Πηγή: ygeiamou.gr