

# Wpływ alkoholu na zdrowie człowieka – co mówi nauka?

Alkohol, choć często postrzegany jako sposób na relaks czy rozluźnienie, ma poważne konsekwencje dla zdrowia człowieka, szczególnie dla mózgu. **Badania pokazują, że jego działanie nie kończy się z chwilą odstawienia – zmiany w mózgu mogą utrzymywać się przez wiele tygodni, a nawet miesiące po zaprzestaniu picia.** Badania z 2019 roku przeprowadzone przez naukowców z Instytutu Neuronauki Hiszpańskiej Narodowej Rady Badań Naukowych oraz ich współpracowników z niemieckiego Centralnego Instytutu Zdrowia Psychicznego w Mannheim dostarczają niepokojących dowodów na to, jak alkohol wpływa na mózg i zdrowie psychiczne. W tym artykule przyjrzymy się dokładnie tym odkryciom, wyjaśniając, co oznaczają one w codziennym życiu.

## Długotrwały wpływ alkoholu na zdrowie człowieka

Podczas gdy krótkoterminowe skutki jego spożycia są dość dobrze znane – od chwilowego rozluźnienia po utratę kontroli – długoterminowe efekty na mózg i zdrowie psychiczne pozostają często niedoceniane. W rzeczywistości alkohol oddziałuje na nasz mózg w sposób, który może nie tylko utrudniać codzienne funkcjonowanie, ale także powodować trwałe zmiany.

## Uszkodzenia mózgu – cichy zabójca zdolności poznawczych

Regularne spożywanie alkoholu prowadzi do zmian w białej substancji mózgu, odpowiedzialnej za przesyłanie informacji między różnymi jego częściami. Jak to wpływa na życie codzienne?

- Problemy z koncentracją – osoby regularnie spożywające alkohol mają trudność ze skupieniem się na zadaniach wymagających planowania.
- Spowolnienie procesów myślowych – nawet proste decyzje mogą zająć więcej czasu, ponieważ mózg potrzebuje więcej wysiłku, aby przetworzyć informacje.

# Wpływ alkoholu na zdrowie człowieka – co mówi nauka?

Hipokamp – centrum pamięci i emocji pod ostrzałem

Alkohol powoduje uszkodzenia w hipokampie, który zarządza pamięcią i emocjami. W praktyce oznacza to:

- Zapominanie codziennych rzeczy, takich jak miejsca, w których zostawiliśmy klucze, czy rozmów sprzed kilku godzin.
- Trudności z kontrolowaniem emocji: Zwiększona drażliwość, częste napady złości lub smutek mogą być skutkiem działania alkoholu na tę część mózgu.
- Uszkodzenie w tym obszarze może utrudniać uczenie się z negatywnych doświadczeń związanych z piciem alkoholu.

Zaburzenie systemu nagrody – brak radości z życia

System nagrody w mózgu odpowiada za odczuwanie przyjemności, ale alkohol go osłabia. Efekt?

- Utrata zainteresowania rzeczami, które kiedyś sprawiały radość – od hobby po relacje z bliskimi.
- Wzrost ryzyka uzależnienia – aby poczuć przyjemność, osoby pijące muszą spożywać coraz większe ilości alkoholu, co tworzy błędne koło.

Funkcje wykonawcze – jak alkohol utrudnia życie?

Uszkodzenia spowodowane alkoholem wpływają na funkcje wykonawcze, czyli zdolność do planowania, podejmowania decyzji i kontrolowania zachowań. Konsekwencje to:

- Problemy z zarządzaniem czasem, takie jak trudności z planowaniem dnia czy realizacją zadań.
- Impulsywne decyzje, na przykład wydawanie pieniędzy na rzeczy, które nie są potrzebne, czy podejmowanie ryzykownych działań.

# Wpływ alkoholu na zdrowie człowieka – co mówi nauka?

Skutki długotrwałe – alkohol „nie zapomina”

Jednym z najważniejszych wniosków badań jest fakt, że **skutki picia alkoholu utrzymują się długo po jego odstawieniu**. Uszkodzenia białej substancji i hipokampa mogą trwać od 6 do 8 tygodni, a w niektórych przypadkach nawet dłużej. W tym czasie osoby odczuwają trudności w koncentracji, problemy z pamięcią i zmiany nastroju. To wyraźnie pokazuje, że regeneracja mózgu wymaga czasu i wsparcia.

Metodyka przeprowadzonych badań

Badanie na ludziach monitorowało zmiany w mózgu w trakcie 6 tygodni abstynencji od alkoholu. Uczestnicy badania byli hospitalizowani w programie detoksykacyjnym, co zapewniło kontrolę nad ich spożyciem substancji uzależniających i gwarantowało, że nie piją alkoholu. To pozwoliło na dokładne monitorowanie fazy abstynencji.

W badaniu wzięło udział 91 mężczyzn z zaburzeniami związanymi z używaniem alkoholu. Średnia wieku uczestników wynosiła 46,1 lat, z odchyleniem standardowym 9,6 lat. Oprócz grupy badanej, w analizie uwzględniono również 36 mężczyzn stanowiących grupę kontrolną, którzy nie mieli problemów z alkoholem. Średnia wieku w grupie kontrolnej wynosiła 41,7 lat, z odchyleniem standardowym 9,3 lat.

W badaniu opisanym w artykule wykorzystano obrazowanie tensora dyfuzji (DTI) do oceny zmian w istocie białej mózgu u ludzi i szczurów z nadużywaniem alkoholu. DTI to technika obrazowania metodą rezonansu magnetycznego, która umożliwia pomiar dyfuzji cząsteczek wody w tkankach mózgu. Analizując wzorce dyfuzji, DTI dostarcza informacji o mikrostrukturze istoty białej, w tym o integralności i organizacji włókien nerwowych. Zmiany w parametrach DTI, takie jak anizotropia frakcyjna, mogą wskazywać na uszkodzenie istoty białej spowodowane nadużywaniem alkoholu.

# Wpływ alkoholu na zdrowie człowieka – co mówi nauka?

Jako model nadużywania alkoholu wykorzystano szczury rasy Marchigian Sardinian (msP). Szczury te charakteryzują się preferencją do alkoholu, co pozwala na monitorowanie przejścia od normalnego stanu do uzależnienia od alkoholu w mózgu – proces, którego nie można obserwować u ludzi.

## Podsumowanie wyników badań

Alkohol ma długotrwały i szkodliwy wpływ na zdrowie człowieka, szczególnie na funkcjonowanie mózgu i zdolność regulacji emocji. Nawet po zaprzestaniu picia organizm potrzebuje wielu tygodni, aby rozpocząć proces regeneracji. Do tego nie jest znana „bezpieczna” ilość alkoholu, którą można spożyć bez konsekwencji dla zdrowia. Dlatego tak ważne jest całkowite odstawienie alkoholu oraz nauka zdrowszych sposobów radzenia sobie z emocjami i stresem.

Praca z emocjami, zdrowa dieta i aktywność fizyczna to skuteczne narzędzia, które pomogą Ci odzyskać równowagę i lepiej zadbać o siebie. Pamiętaj, że zmiana zaczyna się od małych kroków – zrób pierwszy z nich już dziś.

Źródło: *Alcohol-induced brain damage continues after alcohol is stopped – Neuroscience News*



Wpływ alkoholu na zdrowie człowieka – co  
mówi nauka?

Zapraszam Cię  
do mojego świata emocji!



Dołącz do platformy Emocji Moc  
[www.emocjimoc.pl](http://www.emocjimoc.pl)

