



Alkoholizm to poważny problem społeczny i zdrowotny. Spożywanie nadmiernych ilości alkoholu przyczynia się do rozwoju nowotworów złośliwych jamy ustnej, gardła, krtani, przełyku, piersi i wątroby. Produkt powstający w wyniku metabolizmu alkoholu etylowego – aldehyd octowy może zaburzać informację genetyczną komórek i ich mechanizmy naprawcze. Komórki generują coraz więcej mutacji, co prowadzi do powstawania nowotworów, wymykających się spod kontroli układu immunologicznego. Alkohol wpływa na przekąźnictwo neurohormonalne, czyli system informacyjny sterujący całym układem odpornościowym. Duże dawki przyjmowanego alkoholu upośledzają funkcjonowanie receptorów rozpoznających patogeny i obniżają produkcję cytokin prozapalnych - substancji potrzebnych do walki z zakażeniami. Ponadto przyjmowanie alkoholu, podobnie jak nałogowe palenie, upośledza funkcje limfocytów i granulocytów, a także obniża aktywność komórek NK eliminujących mikroorganizmy chorobotwórcze i komórki nowotworowe. Częste spożywanie alkoholu prowadzi do bezpośredniego uszkodzenia narządów oraz tkanek uczestniczących w procesach odpornościowych (wątroba, szpik kostny, śledziona, węzły chłonne).

Powszechnie przyjmuje się, że przyjmowana codziennie niewielka dawka czerwonego wina może jednak korzystnie wpływać na nasz organizm. Istotnego wpływu na układ odpornościowy umiarkowanych dawek wina przyjmowanych długotrwale nie potwierdzono jednak w kontrolowanych badaniach. Należy pamiętać, że etanol ma właściwości uzależniające, a ewentualne pozytywne efekty picia czerwonego wina są raczej zasługą zawartych w nim polifenoli, czy mającego właściwości przeciwutleniające resweratrolu, ale na pewno nie etanolu! Używki, w tym alkohol, przyczyniają się do powstawania zaburzeń snu, potrzebnego układowi immunologicznemu do regeneracji. Negatywne konsekwencje zdrowotne, wywoływane piciem alkoholu i paleniem tytoniu wzajemnie się wzmacniają.

**opracowanie: dr n. med. Katarzyna Zwolińska
oraz mgr Małgorzata Gajewska**

1. Jankowski M., Ignatowska-Jankowska B., Kumański K., Witek B., Świergiel A.: Wpływ alkoholu na układ odpornościowy – przegląd badań. *Alkoholizm i Narkomania*, 2013; 26: 37–53.

