

Как алкоголь влияет на организм

В алкогольных напитках содержится этанол – этиловый спирт, который образуется в процессе брожения сахара под влиянием дрожжей. Алкоголь служит причиной более двухсот заболеваний, среди которых – проблемы с сердечно-сосудистой и пищеварительной системой, инфаркты и инсульты, язвенная болезнь, поражения печени, панкреатиты, а также необратимые повреждения ДНК, что может положить начало развитию онкологических заболеваний.

Многие, к сожалению, недооценивают вред алкоголя, пытаются выявить несуществующие плюсы. Но на самом деле алкоголь не имеет согревающего и лечебного эффекта, не поднимает настроение, если человек находится в депрессивном состоянии, и не является снотворным. Помните, что безопасной дозы алкоголя не бывает.

Почему алкоголь вызывает рак?

Что происходит в организме во время приема алкоголя:

- Печень преобразует большую часть этанола в ацетальдегид. Некоторое количество этанола также расщепляется во рту и желудке. При обильном употреблении спиртного организм не может достаточно быстро переработать ацетальдегид, и он начинает накапливаться в нем. Накопление ацетальдегида может вызвать необратимые повреждения ДНК клеток, что может привести к развитию рака, например, печени или кишечника.

- Спиртное оказывает влияние на содержание в организме некоторых гормонов. Например, систематическое употребление алкогольных напитков связано с повышенным уровнем эстрогена, что напрямую повышает риск рака молочной железы.

- Алкоголь вызывает в организме окислительный стресс. Это может приводить к повреждению ДНК клеток и к их разрушению в целом, что в свою очередь может стать причиной развития опухолевых процессов. Схожие процессы происходят в организме под воздействием радиации, УФ-излучения, при употреблении табака.

- Употребление алкоголя истощает запасы фолиевой кислоты в организме. С недостаточным уровнем фолиевой кислоты напрямую связан и риск развития колоректального рака.

Какие признаки говорят о том, что пришло время полностью отказаться от алкоголя?

- Изменения во внешности.

Спиртные напитки интенсивно выводят из организма жидкость, а вместе с ней – витамины, микроэлементы, антиоксиданты и другие полезные вещества. Поэтому при частом употреблении алкоголя страдает кожа – она становится сухой, теряет эластичность и упругость. Также алкоголь способствует повышению уровня мужского гормона тестостерона, который активизирует работу сальных желез. Это делает кожу сальной и провоцирует расширение пор.

- Набор веса.

Алкоголь не содержит никаких полезных веществ, при этом все спиртные напитки чрезвычайно калорийны, поскольку в них (в зависимости от вида алкоголя)

содержатся сахар, дрожжи, хлебные злаки. Помимо этого, спирт на основе органического жидкого замедляет обмен веществ, что приводит к накоплению жира в организме. Также прием алкоголя повышает аппетит, а закусывают обычно высококалорийными нездоровыми продуктами с большим содержанием соли.

- Проблемы со сном.

Нередко алкоголь принимают в качестве снотворного, чтобы быстрее заснуть. Это неверная тактика. Алкоголь, принятый перед сном, угнетает нервную систему, что действительно облегчает засыпание, но при этом сокращает фазу быстрого сна (во время которой происходит восстановление мозга). Сон становится коротким, поверхностным и прерывистым – человек просыпается среди ночи и потом долго не может заснуть.

- Подавленное настроение или агрессивность.

Алкоголь – доказанный депрессант, который нарушает химический баланс мозга и повышает уровень гормонов стресса в крови. После кратковременной выработки дофамина («гормона радости») в организме образуется вещество тетрагидроизохинолин, которое блокирует последующую выработку дофамина. Это способствует возникновению депрессивных состояний.

- Частые простуды или проблемы со здоровьем.

Употребление алкоголя ослабляет защитные силы организма, поскольку вызывает интоксикацию (отравление), при регулярном приеме – хроническую. Токсичные вещества повреждают клетки печени, головного мозга и других внутренних органов, а также приводят к развитию аутоиммунных воспалительных реакций.