

---

# Konec francouzského paradoxu

---

## Konec francouzského paradoxu

PROF. MUDR. MILAN ŠAMÁNEK DRSC. TVRDÍ, ŽE ALKOHOL MŮŽE CHRÁNIT PŘED INFARKTEM

Málo věcí se v racionální výživě stalo tak slavných jako takzvaný francouzský paradox. Francouzský kardiolog Serge Renaud se jím snažil objasnit, proč Francouzi mívají třikrát méně infarktů než občané USA. I když snědí o 30 procent více tuků, více kouří a méně cvičí. Byl přesvědčený, že vedle středomořské stravy je hlavní příčinou pravidelné pití rozumné dávky červeného vína. Dnes už víme, že v tom se mýlil. Přesněji řečeno, příliš zjednodušoval.

Renaud dospěl ke svému závěru na základě rozsáhlé studie s několika desítkami tisíc lidí. Její provokativní závěr zaujal americké reportéry. Renaud ho v Americe vysvětloval ve sledovaném televizním pořadu. Američané pochopili jeho slova po svém. Vzali útokem supermarkety. Prodej červeného vína prudce stoupl.

Dnes už víme, že příznivý vliv na oběhový systém nemá jen červené nebo bílé, ale pravidelné pití přiměřené dávky jakéhokoli kvalitního alkoholu. Proč odborníci změnili své názory, o tom jsem si na Pardubickém festivalu vín povídal s kardiologem prof. MUDr. Milanem Šamánkem DrSc. Zajímá se o klinické studie, které zkoumají pozitivní vliv malých dávek alkoholu na lidské zdraví. A spolu s kolegyní doc. MUDr. Zuzanou Urbanovou CSc. napsal knihu Pít či nepít (nakladatelství Radix), ze které se stal bestseller. Čtivě, fundovaně a seriózně v ní vysvětlili třeba to, že rozumné pití alkoholu je užitečnou prevencí proti infarktu.

\* Proč padla teorie francouzského paradoxu?

Ukázalo se, že například riziko infarktu snižuje pití přiměřených dávek alkoholu bez ohledu na to, jestli jde o červené, bílé nebo jiný druh alkoholu. Přesvědčivě to dokumentují desítky studií. V té, kterou jsme dělali my, jsme prokázali preventivní účinky na kardiovaskulární systém u bílého, konkrétně u Veltlínského zeleného ze znojínských sklepů v Šatově. Dnes už ale vědci vědí, že to, co pozitivně účinkuje na náš oběhový systém, je malá a pravidelná dávka alkoholu. Zvyšuje hladinu hodného HDL cholesterolu, snižuje riziko krevních sraženin a také hladinu fibrinogenu, který přispívá ke vzniku aterosklerózy a infarktu. Výsledky studií navíc doložily, že mezi efekty červeného vína a jiných druhů alkoholu není prakticky žádný rozdíl.

\* Jak se dnes vědci dívají na resveratrol, jednu z přírodních látek, které víno obsahuje? Domnívali se, že právě on by mohl být klíčem k tajemství pozitivních účinků červeného na kardiovaskulární systém a lidské zdraví.

Řada výrobců ho izolovala, usušila a prodávala v tabletkách. Ale výzkumy vědců nepotvrdily, že by měl na lidské zdraví podobně pozitivní účinky jako pití alkoholu. Navíc se ukázalo, že ho víno obsahuje jen velmi malé množství. Aby se dalo mluvit o nějakých reálných účincích na náš organismus, museli bychom vypít asi 400 litrů červeného vína denně.

Ani tablety, ve kterých byl spolu s dalšími flavonoidy, neměly očekávané účinky. Což jenom potvrdilo závěr, že na náš kardiovaskulární systém příznivě působí především malé dávky alkoholu. Ale jakým mechanismem, o tom zatím víc nevíme než víme.

\* Jste jedním z odborníků, kteří toho ví o vlivu přiměřeného pití alkoholu na naše zdraví nejvíc. Přesto zůstáváte dost zdrženliví k veřejným vystoupením a do určité míry i k interview v novinách. Proč?

Říkat všem lidem bez rozdílu, že pití alkoholu je zdravé, považuji za ošemetnou věc. Určitě znáte bonmot o alkoholu, který prospívá v malých dávkách, nemůže tedy škodit ani v těch velkých. Spousta lidí ho nebere jako vtip, ale jako omluvenku pro přílišné pití. Jenže s alkoholem je to jako s léky. V rozumných dávkách prospívá, v přílišném množství škodí. Proto raději přednáším na setkání lékařů, dietních sester, prostě odbornému nebo aspoň poučenému publiku. Doporučovat třeba pití vína není pro mě úplně jednoduché i proto, že jsem dětský kardiolog. Tím spíš pro mě bylo nezbytně nutné, abych si pečlivě prostudoval všechny významné studie o vlivu alkoholu na kardiovaskulární systém a naše zdraví. Přečetl jsem jich zhruba 300. Jejich závěry mě jednoznačně přesvědčily o tom, že pravidelné a přiměřené pití alkoholu může být součástí prevence proti kornatění cév a srdečnímu infarktu. Samozřejmě ne u dětí, ale u dospělých.

\* Není nedávná soutěž vín Pardubický festival vína spíš setkáním těch lidí, kteří myslí, že alkohol nemůže škodit v jakýchkoliv dávkách?

To určitě není. Většinu lidí tu tvoří odborníci. Sommeliéři, degustátoři, obchodníci s vínem, jeho znalci a publicisté zaměřeni na tuto oblast. Navíc organizátoři festivalu tu za devět let vybudovali silný Klub přátel vína. Naučili jeho milovníky vínu rozumět a rozpoznat jeho kvality. Což není dobré jen pro vinaře, kteří produkují kvalitní vína a kteří se těžko prosazují do běžných obchodů nebo hypermarketů. Je to dobré i pro lidi jako jsem já, protože tu vystupuji před poučeným a vnímavým publikem.

\* Můžeme se dočkat ještě nějakých překvapivých vědeckých objevů, pokud jde o vliv alkoholu na krevní oběh nebo naše zdraví?

Těžko říct, jestli překvapivých, ale nových určitě. Například v americkém odborném časopise Circulation zveřejnili nedávno článek o tom, že alkohol působí částečně také proti zánětům. A záněty mají určitý vliv na nestabilitu aterosklerotických plátů v cévách, což zvyšuje riziko tvorby krevních sraženin v cévách zásobujících srdce krví.

\* Jaká dávka alkoholu je pro náš cévní systém prospěšná?

To je dost individuální. Záleží na váze konkrétního člověka a jeho výšce, na jeho toleranci a schopnosti odbourávat alkohol, na psychické kondici a dalších dispozicích. V různých zemích se navíc doporučená denní dávka trochu liší. Za rozumný průměr můžeme považovat 20-40 gramů denně. To je zhruba 2 až 4 dl vína denně nebo 1 až 2 püllitry piva anebo 0,5 dl 40 % destilátu. Ženy by měly pít alespoň o třetinu méně, protože jejich organismus hůř štěpí alkohol.

\* Pít pravidelně, to znamená každý den?

Pokud chceme, aby alkohol příznivě působil na oběhový systém, měli bychom si ho dopřát nejméně 5 až 6 dní v týdnu.

\* Nepoškodíme si tím játra?

V doporučených dávkách určitě ne. Jiné je to s lidmi, kteří mají játra nemocná, nebo postižená mononukleózou, případně některým z typů žloutenek. Tam je vhodná zdrženlivost, případně konzultace s ošetřujícím lékařem.

\* Kdo by určitě neměl pít pravidelně alkohol?

Těhotné a kojící ženy, pacienti s dnou, žaludečními vředy a cukrovkou, lidé psychicky labilní nebo se sklonem k závislostem, ženy s vysokým rizikem rakoviny, pacienti, kteří berou léky, jejichž účinky může alkohol změnit a tak dál. Pokud má člověk nějaké psychické nebo zdravotní problémy, měl by pravidelné pití alkoholu konzultovat se svým lékařem. To se týká i lidí s vysokým tlakem.

\* Může pozitivní účinky alkoholu nějak významně ovlivnit i to, co jíme?

Určitě. A nejen racionální strava středomořského typu, pro kterou je typické hodně ovoce, zeleniny, ryb nebo olivového oleje. Ale i dostatek aktivního pohybu a vůbec rozumná životospráva.

U nás asi těžko budeme obědvat dvě hodiny, jako to je obvyklé ve Francii nebo ve Středomoří. Ovšem přijít domů z práce, v klidu povečeřet, popovídat si s rodinou a vychutnat si skleničku vína a rodinnou pohodu, to už podle mě není o pouhém pití alkoholu, to je o zdravém životním stylu.