

Şarap Alzheimer Hastalığını Önleyebilir mi?

Reskan Altun

Özel Liv Hospital, Gastroenteroloji Bölümü, Ankara

Halk sağlığı ahlaki düzeltmek veya sosyal denetim aracı olarak kanun koyucu tarafından tarih boyunca kullanılmıştır. Devletin sağlıklı olmayı ve/veya sağlık bilgisi dayatması totaliter devletlerin ortak özelliğidir. Fakat hastalıklarla savaşta tabu sayılan ve yasaklanan bazı maddelerin geçmişte farklı konumlarda olduğu unutulmamalıdır. Alkol, kahve ve tütün bu maddelerden en popüler olanlarıdır. Yeni çalışmalar kötülen bu maddelerin farklı özelliklerini ortaya koymaktadır. 2003 yılında yayınlanan bir çalışma bu maddelerin tüketimi ve Parkinson hastalığı gelişimi arasında ters ilişki olduğunu altını çizmektedir. Yine farklı çalışmalar belli sınırlar içerisinde tüketildiğinde alkolün iskemik damar hastalıklarına bağlı ölümü azalttığını ortaya koymaktadır.

Alzheimer hastalığı entelektüel beyinlerin son yıllardaki korkulu rüyasıdır. Yaş ve genetik dışında kontrol edilebilir risk faktörleri bu nedenle bilim adamlarının ilgisini çekmektedir. Egzersiz, diyet, zekâ oyunları kadar kolesterol ve kan basıncı yüksekliği, şeker hastalığı gibi tıbbi durumlar da mercek altına alınmıştır. Özetle sağlık ve yaşam tarzı değişikliklerinin Alzheimer hastalığını önleyebileceği veya geriletebileceği farklı çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bu yazıda alkol ve Alzheimer hastalığı arasındaki ilişki tartışılmaya çalışılmıştır.

Bu konuya ilgi alkolün sıçan beyin kültüründe Alzheimer hastalığı patogeneğinde önemli rol oynayan amiloid- β proteini toksisitesini önlediğinin gösterilmesi ile başlamıştır. Ortaya

atılan hipoteze göre alkolün koruyucu etkisi, heat shock proteinleri ve N-metil D-aspartat reseptörleri, protein kinaz C epsilon, fokal adezyon kinaz gibi diğer hücrel koruyucu mekanizmaların artışına bağlanmıştır. Daha sonra içki içmenin Alzheimer hastalığı ve diğer kognitif bozuklukları önleyip önlemediği sorusuna yanıt aranmaya başlanmıştır.

2011 yılında “Neuropsychiatric Disease and Treatment” dergisinde bu güne kadar konu hakkında yayınlanmış en geniş çaplı meta-analiz yayınlandı. Bu meta-analizde çalışmalar yayınlanma tarihlerine göre 1977-1997 ve 1998-sonrası olarak iki gruba ayrılmış. İlk sonuç; her ne kadar erken dönemde yapılan çalışmalar orta düzeyde alkol kullanımının kognitif gerilemeye yol açtığını gösterse de sonraki yıllarda yapılan çalışmalarda içen ve içmeyen kişiler arasında kognitif açıdan farklılık olmadığı gösterilmiş. İkinci sonuç; geç dönemde yapılan çalışmalar düşük-orta düzeyde alkol kullanımının ileri yaşta kognitif bozukluklara az da olsa faydası olduğunu ortaya koymuş. Ayrıca şarap diğer alkollü içeceklere göre daha etkili bulunmuş fakat meta-analize alınan çalışmalar bu yorum için yeterli olmadığından vurgulanmamış. Son olarak kadın ve erkeklerde benzer faydaların gözlemlendiği bildirilmiş. 2015 yılında “Neurology” dergisinde yayınlanan bir çalışmada ise kırmızı şarap, üzüm, ahududu ve bitter çikolatada bulunan *resveratrol* hafif-orta derecede Alzheimer hastalarında bir yıl süreyle yüksek doz kullanılmış, kullanan hastalarda hastalık

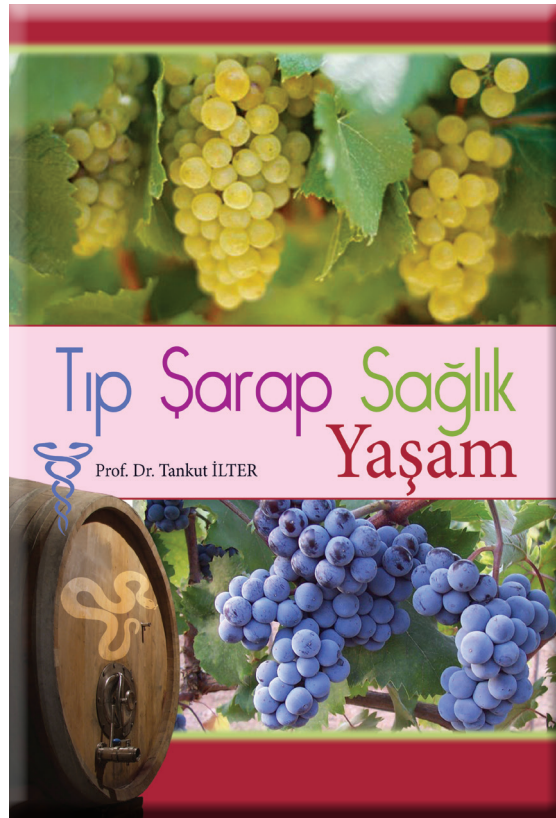
ilerlemesini durdurduğu gösterilmiş. Burada kullanılan günlük dozun 1000 şişe kırmızı şaraptaki miktara eşit olduğunu vurgulamakta yarar var.

Özetle, Alzheimer hastalığı riskini azaltmak için alkolün faydası olabilir. Soru ne kadar alkol? Orta düzeyde alkol alımı,

kadınlar için günde bir kadeh erkekler için ise bir-iki kadehtir. Bir kadeh yaklaşık olarak 150 ml şarap, 360 ml bira veya 45 ml rakıya eř değerdir. Daha yüksek miktarlarda alkol kullanımının ciddi beyin, karaciğer ve diğer organ hasarlarına sebep olabileceği unutulmamalıdır.

KAYNAKLAR

1. Metz J, Kirkland A. Yeni Bir Erdeme Dönüřen Sağlığa Karşı. (YKY, Ocak 2017)
2. Fisher Center For Alzheimer's Research Foundation web sitesi (www.alzinfo.org)
3. National Institute on Aging web sitesi (www.nia.nih.gov)
4. Neafsey EJ, Collins MA. Moderate alcohol consumption and cognitive risk. Neuropsychiatric Disease and Treatment 2011;7:465-84.
5. Turner RS, Thomas RG, Craft S, et al. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of resveratrol for Alzheimer disease. Neurology 2015;85:1383-91.



tgvg.org.tr/yayinlarimiz.php • (0312) 362 07 87 • tgvg@tgvg.org.tr