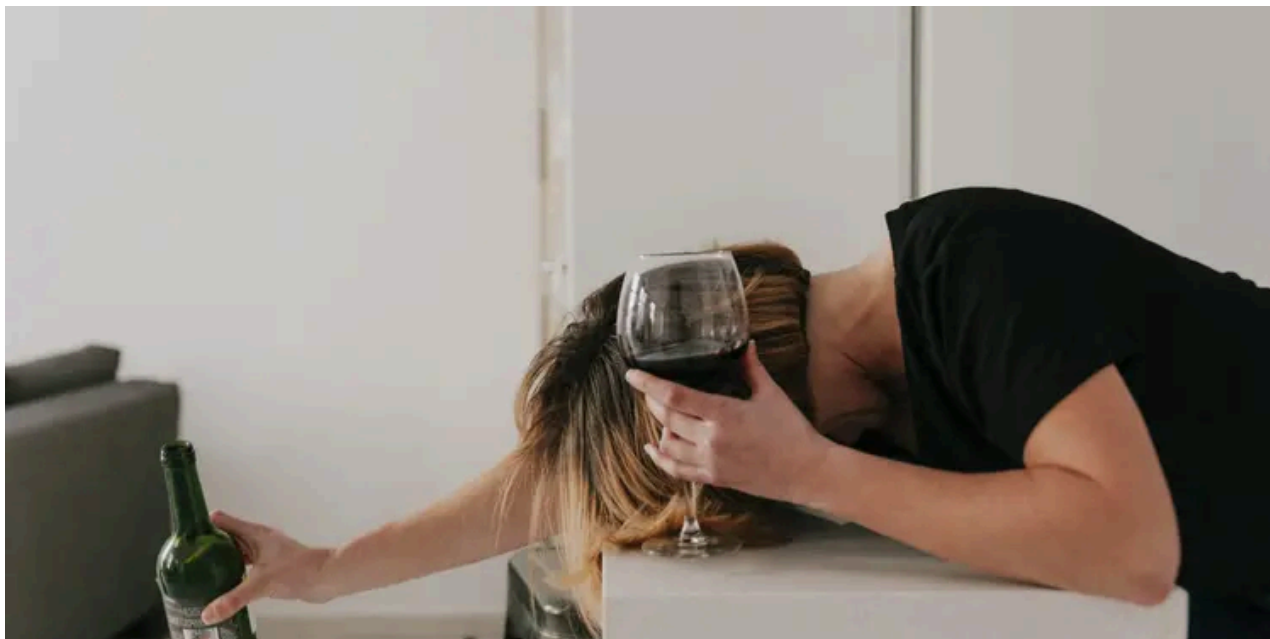


Zašto alkohol ubija žene brže i više nego muškarce

dobarzivot.net/zasto-alkohol-ubija-zene-brze-i-vise-nego-muskarce/



[Pijana žena / Izvor: freepik.com](https://www.freepik.com)

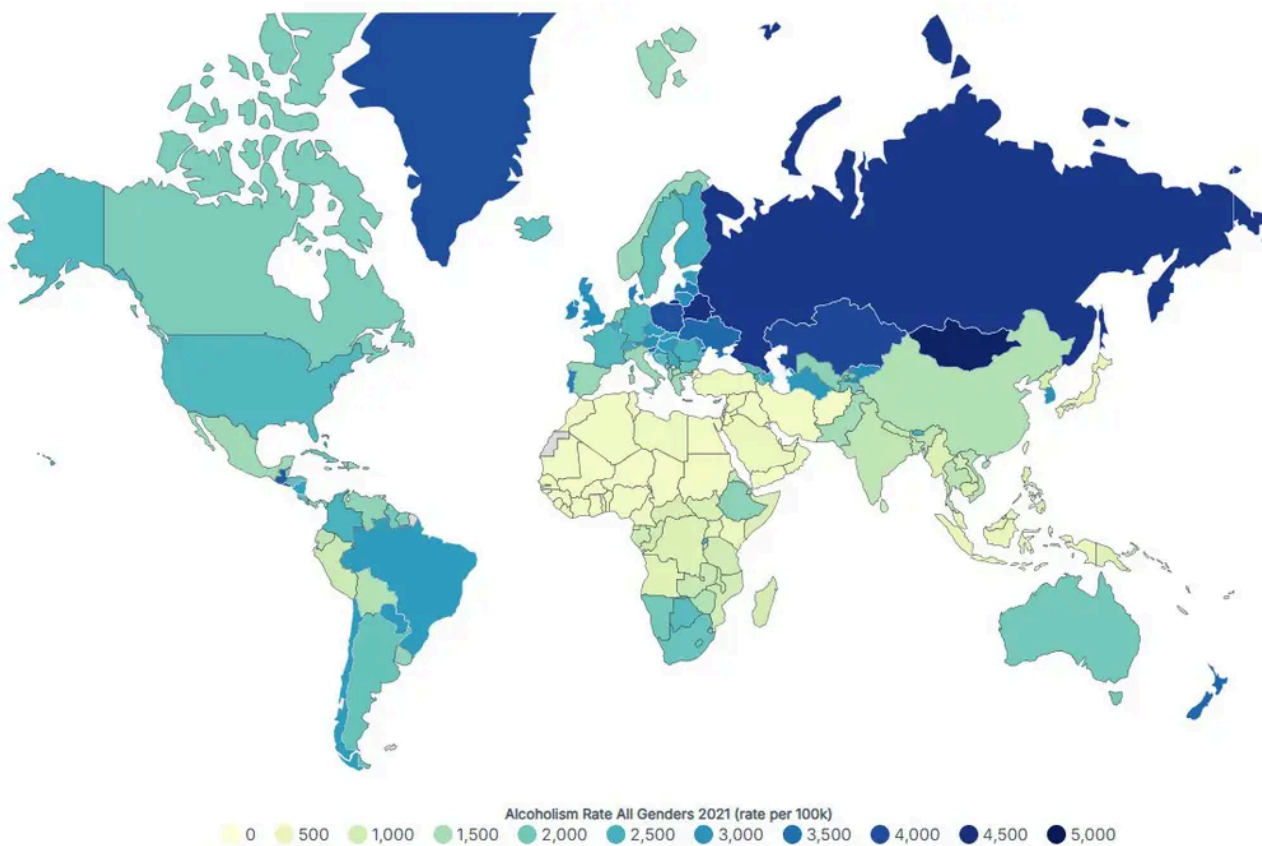
Ženski je alkoholizam bitno različit od muškog alkoholizma: žensko tijelo biološki je osjetljivije na alkohol i metabolira ga drugačije od muškog pa kad jednom počnu piti žene brže postaju alkoholičarke i brže umiru od alkohola. Za žene je tipično da piju same i poskrivećki za razliku od muškaraca koji su društveni pijanci. Kod žena više piju one sa višom stručnom spremom, a kod muškaraca oni s nižom. Žene koje u trudnoći piju rađaju djecu s trajnim oštećenjima, dok očevo pijanstvo neće uzrokovati fetalni alkoholni spektar poremećaja kod novorođenčeta. Žene liječničku pomoć zbog alkoholizma zatraže kasnije nego muškarci jer se boje društvene osude, a ako su majke strahuju i da će im zbog alkoholizma oduzeti skrbništvo nad djecom...

Galopirajući porast žena alkoholičarki postaje javnozdravstveni problem svugdje u svijetu, ali ponajviše u Europi gdje se i inače pije više nego drugdje – procjenjuje se da je godišnja potrošnja alkohola 12,1 litru po odrasloj osobi u Europi, što je dvostruko više od svjetskog prosjeka od 5,8 litara. U izvješću Svjetske zdravstvene organizacije o potrošnji alkohola za 2021. godinu Hrvatska se nalazi u srednjoj skupini zemalja svijeta.

Hrvatska među vodećih 10 zemalja po ženskom alkoholizmu u svijetu

Što se tiče broja žena alkoholičarki izbijamo na 10. mjesto u svijetu, a po broju muškaraca alkoholičara smo na „boljem“ 42. mjestu. [Prema podacima koje je objavio Hrvatski zavod za javno zdravstvo 5,5 % žena i 16,7 % muškaraca napije se barem jednom mjesečno.](#)

Općenito je prije pedeset godina alkoholičarki je bilo 10 puta manje nego alkoholičara, prije 30 godina 7 puta manje, a danas ih je 3,7 puta manje. U postocima: među alkoholičarima je 80% muškaraca, a 20% žena. Taj omjer ne prate omjeri u liječenju: od ukupnog broja liječenih od alkohola žene čine samo 10%, dakle u odnosu na muškarce manje njih traži/dobije pomoć.



Alkoholizam u svijetu – tamnija boja – viši postotak alkoholičara /Izvor: Svjetska zdravstvena organizacija, podaci iz 2021. godine

Top 10 Countries with the Highest Rates of Alcohol Use Disorder/Alcoholism (females)

COUNTRY	ALCOHOLISM RATE FEMALE 2021 (RATE PER 100K)
Poland	3050
Greenland	3020
Slovenia	2730
Russia	2510
Czech Republic	2450
Belarus	2420
New Zealand	2370
Hungary	2370
Slovakia	2270
Croatia	2250

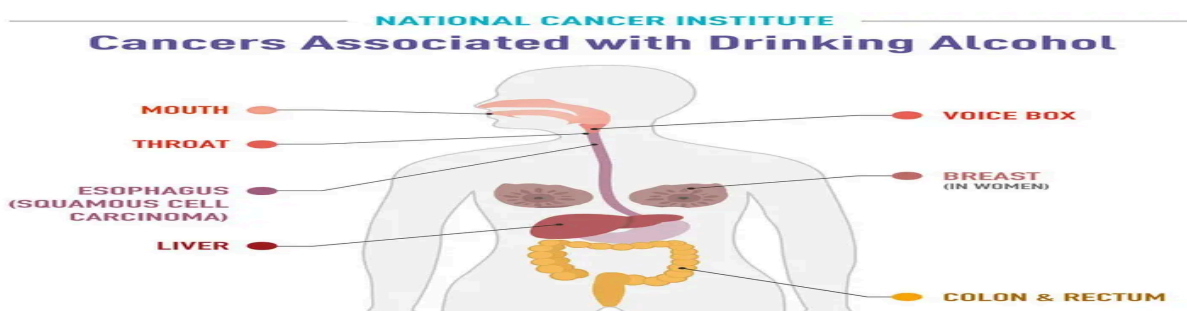
Top lista 10 zemalja svijeta s najviše žena alkoholičarki – Hrvatska je na 10. mjestu / Izvor: Svjetska zdravstvena organizacija, podaci iz 2021. godine

Međunarodna agencija za istraživanje raka: Alkohol je kancerogena tvar kao i duhan, azbest i ionizirajuće zračenje

Alkoholizam je treća najsmrtonosnija bolest u svijetu – odmah iz kardiovaskulanih i malignih bolesti, a s njima je povezano pijenje alkohola. Zbog učestalosti i sistemskog utjecaja na cjelokupno zdravlje – fizičko i mentalno – poremećaj uporabe alkohola je ovisnost s najvećim ukupnim javnozdravstvenim opterećenjem u Hrvatskoj i u Europi.

Alkohol uzrokuje ogroman broj bolesti i smrti, od ciroze jetre i karcinoma do nesreća i samoubojstava. Mortalitet alkoholičara je primarno posljedica kroničnog, dugotrajnog toksičnog oštećenja organa, a smrt je rijetko iznenadna – ona je ishod višegodišnjeg ili višedesetljetnog procesa koji kulminira zatajenjem organa (ciroza jetre), razvojem malignih bolesti (karcinomi probavnog sustava, dojke) ili fatalnim kardiovaskularnim događajima. Iako su i akutne smrti (npr. ozljede u prometu, padovi) značajne, najveći dio tereta smrtnosti alkoholičara je u kroničnim bolestima. To je spori, kumulativni put do smrti koji pogađa širok presjek populacije, s vrhuncem u srednjoj i starijoj životnoj dobi.

Međunarodna agencija za istraživanje raka (IARC), specijalizirana agencija Svjetske zdravstvene organizacije, prvi je put klasificirala alkoholna pića kao kancerogena za ljude (Grupa 1) 1987. godine. Ta prva klasifikacija temeljila se na dovoljnim dokazima da konzumacija alkohola uzrokuje rak usne šupljine, ždrijela, grkljana, jednjaka i jetre. Kasnije, 2007. i 2009. godine, IARC je potvrdio tu klasifikaciju i dodao rak debelog crijeva te rak dojke kod žena na popis karcinoma za koje postoji dovoljno dokaza da su uzrokovani konzumacijom alkohola. Klasifikacija u Grupu 1 označava najvišu razinu rizika, što znači da postoje uvjerljivi dokazi da tvar može uzrokovati rak kod ljudi. U istoj se skupini nalaze i tvari poput azbesta, duhana i ionizirajućeg zračenja.



Organi čije maligne bolesti uzrokuje alkohol / Izvor: cancer.gov/alcohol-fact-sheet

Ipak, javna svijest o tome da pijenje alkohola uzrokuje rak gotovo da i ne postoji, kao niti zabrinutost poput one koje su građani iskazali na javni protestima zbog upitnog zbrinjavanja azbesta u Gospiću i Splitu.

Samo 21% žena u Europi svjesno je veze između konzumacije alkohola i povećanog rizika za razvoj raka dojke

Navedimo ovdje još alarmirajućih podataka američkog Nacionalnog instituta za rak:

* Otprilike 1 od 3 smrti muškaraca i 1 od 5 smrti kod žena starosti između 30 do 40 godina uzrokovane su alkoholom.

* Čak i oni koji piju samo povremeno mogu imati povišeni rizik za obolijevanje od nekih malignih bolesti. Primjerice, žena koja pije samo jedno alkoholno piće dnevno ima veći rizik za rak dojke nego one koje piju jedno piće tjedno, a rizik je još veći kod onih koji redovno piju alkohol ili se epizodno opijaju (binge drinking).

* Među 100 žena koje piju jedno alkoholno piće dnevno, njih 19 će razviti s alkoholom povezanu malignu bolest, dok će među 100 žena koje piju dva alkoholna pića dnevno njih 22 razviti s alkoholom povezanu malignu bolest.

Javna osviještenost o kancerogenim rizicima alkohola je veoma niska. Prema online studiji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) provedenoj u 14 europskih zemalja na 20 000 ispitanika koji piju alkoholna pića (Mara Neufeld i suradnici, 2024.), samo 21% žena u Europi svjesno je veze između konzumacije alkohola i povećanog rizika za razvoj raka dojke. Ta niska razina svijesti je posebno zabrinjavajuća jer je rak dojke najčešći rak kod žena, a alkohol je jedan od ključnih preventabilnih faktora rizika za njegov nastanak.

Svjetska zdravstvena organizacija: Svako piće koje sadrži alkohol, bez obzira na cijenu i kvalitetu, predstavlja rizik za razvoj raka

U priopćenju Svjetske zdravstvene organizacije od 4. 1. 2023. navodi se da „najnoviji dostupni podaci ukazuju na to da polovicu svih karcinoma koji se mogu pripisati alkoholu u Europskoj regiji SZO urokuje „laka“ i „umjerena“ konzumacija alkohola – manje od 1,5 litre vina ili manje od 23,5 litara piva ili manje od 450 mililitara žestokih pića tjedno. Ovaj obrazac pijenja odgovoran je za većinu karcinoma dojke koji se mogu pripisati alkoholu kod žena, pri čemu je najveće opterećenje zabilježeno u zemljama Europske unije (EU). U EU, rak je vodeći uzrok smrti – sa stopom incidencije koja je u stalnom porastu – a većina svih smrti koje se mogu pripisati alkoholu posljedica je različitih vrsta karcinoma.“

Etanol (alkohol) uzrokuje rak putem bioloških mehanizama jer se taj spoj razgrađuje u tijelu, što znači da svako piće koje sadrži alkohol, bez obzira na cijenu i kvalitetu, predstavlja rizik za razvoj raka. Zbog ovih se razloga sve češće čuju prijedlozi da se na bocu/limenku svakog alkoholno piće stavi upozorenje da pijenje alkohola ima smrtnu posljedice, na isti način kao što je to uređeno s cigaretama.

Veća štetnost alkohola za žensko tijelo zbog „trostrukog biološkog hendikepa“

Osobito je to važno za žene čije je tijelo fiziološki podložnije pogubnim posljedicama alkohola.

Prvi biološki faktor je sastav tijela. Žensko tijelo u prosjeku ima manji postotak vode i veći postotak masnog tkiva u usporedbi s muškim tijelom. Kako se etanol (alkohol) distribuira isključivo u tjelesnoj vodi, a ne u masti, jednaka količina alkohola kod žena će rezultirati značajno višom koncentracijom alkohola u krvi nego kod muškarca iste tjelesne težine.

Drugi biološki faktor je manja aktivnost ključnog enzima za razgradnju alkohola – alkoholne dehidrogenaze u tijelo žene. ovaj enzim je prisutan u jetri i u sluznici želuca i odgovoran je za tzv. „metabolizam prvog prolaza“, odnosno razgradnju dijela alkohola već u želucu, prije nego što uopće dođe do jetre. Kod žena je aktivnost ovog enzima u želucu značajno niža nego kod muškaraca, a to znači da veći postotak nepromijenjenog etanola ulazi u cirkulaciju. Procjenjuje se da zbog ovog učinka koncentracija kod žene koncentracija alkohola u krvi može biti do 7% viša nego kod muškarca iste težine koji je popio jednaku količinu alkohola.

Treći biološki faktor koji utječe na metabolizam alkohola u ženskom tijelu je fluktuacija spolnih hormona, estrogena i progesterona, tijekom menstrualnog ciklusa. Istraživanja pokazuju da promjene u razinama ovih hormona mogu utjecati na brzinu kojom se alkohol eliminira iz tijela. Tako konzumacija alkohola u razdoblju prije menstruacije može rezultirati postizanjem više vršne koncentracije alkohola u krvi i njegovim sporijim uklanjanjem. To znači da je toksični učinak alkohola u toj fazi pojačan i produljen. Sličan je učinak alkohola uočen i kod žena koje koriste kontracepcijske tablete.

Ta tri fiziološka mehanizma u ženskom tijelu čine tzv. „trostruki biološki hendikep“, a na povećanu ranjivost ženskog tijela na alkohol djeluju sinergijski. Uz konzumaciju iste količine alkohola, žena postiže višu razinu alkohola u krvi zbog razlike u količini tjelesne vode i enzima, a taj povišena razina alkohola u krvi može biti produljena zbog utjecaja hormona u predmenstrualnom ciklusu. To znači da ista količina alkohola u ženskom tijelu produžuje vrijeme izloženosti vitalnih organa i tkiva, osobito jetre, toksičnim učincima alkohola. Zato je upitna svaka standardna preporuka o tome što je sigurna i umjerena količina alkohola koja je uzima u obzir ove spolne specifičnosti. Alkohol nema isti biološki učinak na ženski i muški organizam, a te razlike još više pojačavaju psihološki i socijalni čimbenici pijenja alkohola koji se, također, razlikuju kod muškaraca i žena.

Kod ženskog alkoholizma zato se govori o fenomenu „teleskopiranja“: kod žena je progresija od prvog pića do razvoja ovisnosti i teških medicinskih komplikacija puno brža nego kod muškaraca i nakon konzumacije manjih kumulativnih količina alkohola u usporedbi s muškarcima.

Marketing industrije alkoholnih pića cilja na žene

Povećanje broja žena alkoholičarka i pijenja alkohola kod žena zbog svega navedenog izaziva zabrinutost svugdje u svijetu. Sigurno da tome doprinosi i marketing industrije alkoholnih pića koji posljednjih desetljeća cilja na ženu. Stvaraju se „light“ i aromatizirane verzije klasičnih muških pića poput pive koja se ženama prodaje s porukom „keep up with boys“ (engl. *drži korak s dečkima*). Takva je aktualna TV kampanja Pan piva s porukom „To te ja pitam“ kojom dominira žena, Đurđa, kako je opisana u jednom promotivnom tekstu: „prepoznatljiva žena u svijetu piva“.

Europski institut za zdravlje žena u svojem izvještaju za 2013. naglašava paradoks kako neke kompanije reklamiraju svoje nove alkoholne proizvode namijenjene ženama financirajući istraživanja karcinoma dojke, kojem je alkohol jedan od uzročnika.

Promotrimo i medijsku promociju ženskog ispijanja alkohola. Primjerice, zadovoljna.hr je objavila tekst nutricionistice pod nazivom „[7 dobrih razloga zašto bi žene trebale piti pivo](#)“; Večernji list na svojoj web stranici drži tekst s naslovom „[Žene u menopauzi trebale bi piti pivo, a ovo piće ima još dobrih učinaka na zdravlje](#)“, a 24 sata u prilogu Miss7 tekst pod naslovom „[5 razloga zašto su žene koje vole piti pivo općenito baš simpatične](#)“ proklamira i ovakve tvrdnje: „Nemamo ništa protiv vina, džina i mineralne vode... za sve postoji dobar razlog i pravo vrijeme! Međutim, žene koje ponekad nisu „previše fine“ pa „potegnu“ hladno pivo (sa ili bez alkohola), kraljice su na cool-ljestvici.“

Nije čudo da su mlade žene društvena skupina unutar koje najbrže raste potrošnja alkohola. Postotak mladih žena raste i među osobama koje umjereno piju i koje prekomjerno piju te među osobama sklonima periodičnim opijanjima (binge drinking).

Svjetska zdravstvena organizacija prošle je godine upozorila da je štetno djelovanje alkohola različito na muškarce i žene, da je industrija alkohola prilagodila svoj marketing tako da cilja na različite spolove, a politike kontrole potrošnje alkohola ostaju rodno slijepe. Nažalost, Hrvatska nije među zemljama koje planiraju označavati alkoholna pića etiketama s upozorenjem o zdravstvenim rizicima niti za žene niti za muškarce kao niti o rizicima za trudnoću.

Piše: Snježana Ivić Gerovac

**** Ovaj tekst je dio novinarskog projekta 'Uzroci i posljedice ženskog alkoholizma: od traume u djetinjstvu do razaranja obitelji', a objavljen je uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije u sklopu projekta poticanja kvalitetnog novinarstva.***
