

J ZDRAVÍ e mi 60! **To se musí pořádně zapít!**

Také máte doma seniora, který denně popíjí nějakou lihovinu? Nezazlívejte mu to, dělá pro své zdraví to nejlepší, co může.

Po dovršení šedesátky jako by docházelo k zásadní změně: alkohol se z nepřítele mění ve spojence. Ovšem jen u těch lidí, kterým v požívání „ohnivé vody“

nebrání nějaké choroby. Zdravému člověku začíná pár každodenních panáků kořalky či jejich ekvivalent ve víně a pivu velmi svědčit. Na univerzitě v americkém Texasu



snesli až překvapivě mnoho důkazů, dokládajících toto tvrzení. Mírné dávky alkoholu prý u zdravého jedince podporují práci srdce a vůbec oběhové soustavy, zřejmě fungují

i jako prevence Alzheimerovy choroby a možná dokonce stařecké cukrovky. Úplnou novinkou pak je poznatek, že alkohol v pokročilém věku oddaluje vznik demence

a posiluje paměť! „Lehká a střední konzumace alkoholu také prokazatelně zlepšuje epizodickou paměť,“ říká autor studie Brian Downer. „Rovněž je spojena s větším objemem hippocampu (část mozku).“

Výsledky studie naznačují, že lihové nápoje iniciují regeneraci buněk hippocampu a stimulují tvorbu chemikálií zapojených do poznávání a zpracování informací v mozku. Senioři se díky alkoholu také lépe učí! „Jinak ale pořád platí, že častější popíjení pěti a více panáků denně u mladších lidí mozek ničí,“ varuje Brian Downer. ■