



Účinek alkoholu se opravdu s věkem mění. Věkem se zpomaluje reakční čas, člověk začíná mít problémy se zrakem a sluchem a tolerance na alkohol se snižuje. To znamená zvýšené riziko pádů, dopravních nehod a dalších nepříjemností spojených s konzumací alkoholu.

Starší lidé navíc častěji užívají léky. Kombinace alkoholu a některých léků může být velmi nebezpečná, ne-li fatální. S alkoholem reaguje více než 150 preparátů, které jsou na trhu. Navíc, alkohol může některé tělesné potíže, běžné ve vyšším věku velmi zhoršit – například vředy nebo vysoký krevní tlak.

Psychické změny doprovázející stárnutí mají na svědomí to, že se lidé cítí „v náladě“ i po docela malém množství alkoholu. Takže – i v případě, že není žádný zdravotní důvod vyhýbat se alkoholu, je lépe, když se starší lidé omezí na jednu skleničku alkoholu denně.

---

Zdroj: [akuby.cz](http://akuby.cz)