

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kobiety szybciej się upijają. Łatwiej też wpadają w picie szkodliwe

Alkohol działa na kobietę bardziej toksycznie niż na mężczyznę stąd też ryzyko negatywnych konsekwencji jest u nich dużo większe. Dowiedz się dlaczego tak jest i na co naraża się kobieta, która w porę nie ograniczy picia. Zaczniemy od statystyk. Dane

Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych wskazują: kobiety pijące najwięcej alkoholu to osoby w wieku od 18 do 29 lat, stanu wolnego, mieszkanki dużych miast co dziesiąta kobieta w tym wieku wypija rocznie ponad 7,5 litra czystego alkoholu, ryzykując poważnymi szkodami zdrowotnymi i społecznymi.

Dlaczego alkohol bardziej szkodzi kobietom?

Kobiety są zwykle drobniejsze i lżejsze od mężczyzn, dlatego mają wyższe stężenie alkoholu we krwi niż mężczyźni po wypiciu tej samej ilości. To nie wszystko. Nawet jeśli kobieta i mężczyzna ważący tyle samo wypiją tę samą ilość alkoholu, to może się okazać, że ona będzie mieć nawet 40 proc.



wyższe niż on stężenie alkoholu we krwi.

- Powodem jest mniejsza zawartość wody w organizmie kobiet, mniejsza niż u mężczyzn aktywność enzymów metabolizujących alkohol w żołądku oraz większa ilość estrogenów, zwiększających intensywność wchłaniania alkoholu. Te wszystkie czynniki fizyczne powodują, że nawet pijąc mniej alkoholu od mężczyzn, kobiety są bardziej narażone na negatywne skutki picia, zarówno zdrowotne, jak i psychologiczne oraz społeczne - wyjaśnia dr Adam Kłodecki, specjalista ds. uzależnień.

To nie koniec złych wiadomości dla kobiet: czynniki biologiczne sprawiają, że mają one znacznie mniejszą odporność na działanie napojów wysokoprocentowych, co oznacza, że mają większą podatność na uzależnienie.

Trzeba zatem zdawać sobie sprawę z tego, że w przypadku kobiet uzależnienie pojawia się znacznie szybciej niż u mężczyzn i rozwija bardzo gwałtownie. Zdaniem specjalistów rok lub dwa picia ryzykownego może wystarczyć, by alkohol zdominował ich życie. Pierwsze znaki, że picie zaczyna być nałogiem bywają subtelne, wręcz niezauważalne. Szczególnie, że jak zwracają uwagę terapeuci uzależnień, uzależnione kobiety zachowują dość wysoki poziom kontroli a do tego są... specjalistkami w wynajdywaniu wymówek.

- „Napiję się, bo szef był niemiły, bo była sprzeczka z mężem, bo miałam ciężki dzień, bo należy mi się coś miłego wieczorem”. Mamy dużo więcej powodów do picia, bo jesteśmy dużo bardziej emocjonalne - uważa psycholog Agata Gajos.

Na co więc warto zwrócić uwagę?

Wskazówką może być regularność picia, ilość wypijanego alkoholu oraz zdolność do sprawowania nad nim kontroli. Pomocny w tej ocenie może być test weryfikujący model konsumpcji alkoholu danej osoby . Warto raz na jakiś czas go wykonać.

Alkohol: sygnały ostrzegawcze dla kobiet

Zagrożenie dla zdrowia pojawia już wtedy, gdy kobieta wypija dziennie więcej niż 2 standardowe

porcje alkoholu (SJA), czyli 1 kieliszek wina 200 ml, 1 piwo 0,5 litra lub 60 ml wódki.

Jakie są to zagrożenia?

- dysfunkcja wątroby - większa ilość alkoholu dociera do wątroby, bo jest on słabiej metabolizowany w żołądku
- zakłócenie zdolności psychomotorycznych
- upośledzenie funkcji poznawczych
- zaburzenie funkcji hormonalnych
- większe ryzyko raka sutka
- większa predyspozycja do osteoporozy i podatność na złamania kończyn - alkohol wypłukuje wapń z organizmu i zakłóca metabolizm witaminy D
- zaburzenia seksualne
- zaburzenia nastroju - lęki i depresje
- w przypadku ciąży - przedwczesne porody, poronienia, FAS - płodowy syndrom alkoholowy u dziecka, czyli ciężkie zaburzenie wrodzone, którego 100 proc. można uniknąć nie pijąc w ogóle alkoholu w ciąży.

Ile piją Polki?

Statystycznie kobiety wypijają znacznie mniej alkoholu niż mężczyźni.

Według danych WHO dla Polski na przeciętną Polkę przypada 4,7 litra czystego alkoholu rocznie (wobec 19,2 litra w przypadku mężczyzn). Rzadziej się również upijają, na co wskazuje odsetek przypadków występowania tzw. heavy episodic drinking, czyli sytuacji wypijania co najmniej 60 gram czystego alkoholu podczas co najmniej jednej okazji w ciągu poprzedzających 30 dni. Dla kobiet odsetek ten wynosi 17,5 proc., zaś dla mężczyzn aż 54,3 proc. Wśród kobiet jest też więcej abstynentek przez całe życie (life time abstainers) - 19,9 proc. (tylko 6,5 proc. wśród mężczyzn) i mniej kobiet jest uzależnionych od alkoholu - 0,4 proc. wobec 4,1 proc. wśród mężczyzn.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29327.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty

Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy