

Doses a mais

O consumo de álcool por diabéticos quase dobrou no último ano no Brasil. Sobretudo quem tem o tipo 1 da doença precisa ficar firme nos cuidados para garantir o controle glicêmico

POR GIOVANNA FISCHBORN

O consumo de bebida alcoólica em diversas partes do mundo aumentou durante a pandemia — e já vinha crescendo até mesmo antes dela. Vários estudos, entre eles uma pesquisa publicada pela Organização Pan-Americana da Saúde, revelam que a bebida é usada, sobretudo, para aliviar o estresse do dia a dia.

Apesar das recomendações em relação à dieta e ao estilo de vida, os diabéticos também beberam mais neste período. O tema foi um dos pontos discutidos no 4º Workshop de Mídia da ADJ Diabetes Brasil. Especialistas explicam o que pode acontecer com excessos e sugerem estratégias para esses grupos no caso de ingestão de álcool.

“Eu costumava beber duas ou três taças de vinho por semana. No isolamento, de uma taça, quase todos os dias, aumentava para duas ou três.” Pode ser que muita gente se identifique com o relato de Bianca Fiori, 44 anos, jornalista.

Diagnosticada com diabetes tipo 1 há 27 anos, ela considera ter certa autonomia no controle da doença. Mesmo assim, passou a sentir muito desconforto quando bebia mais do que o de costume. Essa reação, somada ao quadro de



Bianca Fiori
aumentou a ingestão
de álcool durante o
isolamento: ajuda de
endocrinologista para
reduzir o consumo

doença celíaca, funcionou como alerta. Bianca conta que depois de dois meses bebendo a mais, decidiu cortar o álcool de vez por um mês. Agora, toma, no máximo, uma cerveja no fim de semana, sempre acompanhada de comida, para não deixar a barriga vazia e passar mal.

A doutora em endocrinologia Karla Melo é autora do estudo que aponta o aumento de registros de consumo de álcool feitos por diabéticos no aplicativo Glic, usado para controle de glicemia. A análise do ano de 2019 em relação a 2020, a partir de março, mostrou aumento de 1,84 vezes. O padrão do binge drinking — beber quatro doses e meia ou mais em duas horas, para mulheres, e cinco doses e meia ou mais no mesmo intervalo para homens — também cresceu.

Efeitos

Para muitos, o álcool provocou um quadro de emergência de hipoglicemia, que é quando a glicose está abaixo de 70mg/dL. Alguns dos sintomas incluem agitação, tremor, taquicardia e comportamento estranho. A médica explica que, dependendo do nível de embriaguez, pode ficar mais difícil identificar os sintomas da hipoglicemia,

o que piora o caso. Segundo a endocrinologista, a associação do álcool com o diabetes, ainda assim, carece de mais informação, tanto em termos de entendimento quanto de população estudada.

Coordenadora do Departamento de Nutrição da Sociedade Brasileira de Diabetes, a nutricionista Silvia Cristina Ramos explica que o cenário de aumento do consumo de álcool parece ser mais perigoso em pacientes com diabetes tipo 1, como Bianca, e especialmente entre os que fazem uso intensivo de insulina. Nesse caso, com o álcool, há elevação da glicemia seguida por queda nos níveis de glicose, o que leva à hipoglicemia. Isso pode acontecer com a população em geral, mas, em tese, precisaria de grandes quantidades de álcool.

“O diabetes tipo 1 é mais sensível que os demais. O tipo 2 apresenta alguns mecanismos que impedem a queda da glicemia. No caso do diabetes gestacional, o consumo é completamente desencorajado, porque existe o risco do diabetes e de problemas ao bebê”, explica.

No curto prazo, o consumo de álcool tende a tornar casos de hipoglicemia mais frequentes, o que dificulta o controle do quadro. “Podendo causar danos permanentes”, sinaliza a especialista. Com o tempo, a bebida também aumenta