

VENENO para o CÉREBRO

O consumo excessivo de álcool afeta os vasos sanguíneos e favorece a gravidade do sangramento em casos de acidente vascular hemorrágico. Isso gera maior letalidade e mais perdas funcionais

» PALOMA OLIVETO

Beber moderadamente nas confraternizações de fim de ano pode ajudar a reduzir o risco de acidente vascular cerebral (AVC) hemorrágico, diz um estudo publicado na revista *Neurology*. Pesquisadores do Hospital Geral de Massachusetts, nos Estados Unidos, afirmam que o consumo excessivo de álcool afeta diretamente e profundamente os vasos sanguíneos do cérebro, impactando na gravidade dos sangramentos dentro do órgão — um dos tipos mais letais de derrame. A conclusão baseia-se na análise de 1,6 mil pacientes acompanhados por 16 anos.

Segundo os autores, o hábito de ingerir três ou mais doses de bebidas alcoólicas por dia está associado a hematomas maiores, início precoce dos sintomas e marcas de doença crônica nos pequenos vasos cerebrais. Eles explicam que, embora a bebida seja um conhecido fator de risco cardiovascular, parte das pesquisas anteriores se concentrou na ocorrência do derrame, sem avaliar em profundidade a gravidade do sangramento nem a presença de alterações estruturais no cérebro.

"Buscamos investigar como o uso pesado de álcool está associado às características clínicas e radiológicas da hemorragia intracerebral aguda e ao acúmulo de doença dos pequenos vasos", esclarece o neurologista M. Edip Gurol, autor senior do estudo. Ele ressalta que o interesse pela pesquisa surgiu devido à relação da bebida com diversos mecanismos biológicos envolvidos tanto na ruptura dos vasos quanto na evolução das lesões: "Esse efeito é mediado por hipertensão sustentada, disfunção endotelial, quebra da barreira hematoencefálica e alterações na coagulação".

Critério

A equipe analisou pacientes que chegavam ao hospital com hemorragia espontânea — ou seja, não causada por trauma. Do total, 7% preencheram o critério de consumo pesado, definido como três ou mais doses diárias. Os pesquisadores compararam idade de início, volume do hematoma, localização da lesão e presença de sangue nos ventrículos. Também examinaram ressonâncias magnéticas para medir o grau de doença dos pequenos vasos, incluindo áreas de degeneração na substância branca, micro-hemorragias e sinais de siderose cortical (depósito de ferro no córtex, como resultado de sangramento crônico).

Uma das principais descobertas foi a de quem bebia pesado



Embora o estudo tenha se concentrado em bebedores pesados — três ou mais doses por dia —, especialistas garantem: não há nível seguro para o cérebro

Palavra de especialista

Escolhas responsáveis

A hemorragia cerebral é uma das emergências neurológicas mais graves que existem. Surge de forma abrupta, muitas vezes sem aviso, e pode deixar sequelas incapacitantes ou levar à morte em poucos minutos. O que o novo estudo nos mostra é que o abuso de álcool não apenas aumenta esse risco, mas antecipa sua ocorrência — ou seja, pessoas que poderiam viver décadas sem esse tipo de evento

estão sofrendo sangramentos extensos ainda na meia-idade.

O álcool afeta o cérebro por múltiplos mecanismos: ele aumenta a pressão arterial, danifica os pequenos vasos cerebrais e reduz as plaquetas, dificultando a coagulação. Essa combinação é explosiva — vasos enfraquecidos e sangue mais "fino" resultam em maior chance de ruptura e sangramento. O que impressiona é que mesmo o consumo

considerado "moderado" — duas doses por dia — já se mostrou associado a maior risco e menor idade de ocorrência do sangramento. Ou seja, não é preciso chegar ao alcoolismo para sofrer as consequências cerebrais. O cérebro é um órgão nobre e sensível. Cuidar dele exige consciência, prevenção e escolhas responsáveis. Em uma sociedade



onde o consumo de álcool é amplamente naturalizado, divulgar estudos como esse é essencial para que cada pessoa possa repensar sua relação com a bebida e agir antes que seja tarde demais.

VÍCTOR HUGO ESPÍNDOLA ALÁ
Neurocirurgião vascular e neuroradiologista intervencionista

não há nível seguro da bebida. "A ideia de que 'beber moderadamente faz bem para o coração' praticamente não se sustenta mais diante das evidências mais recentes", diz. "Quando olhamos especificamente para vasos cerebrais, a noção de benefício desaparece completamente. Para o cérebro, o álcool é dose-dependente e não há nível seguro. Mesmo pequenas quantidades aumentam risco vascular cerebral e AVC hemorrágico."

Marques da Cunha também resalta que a quantidade de álcool pesa mais do que o tipo de bebida ingerida nos impactos cerebrais negativos. "A bebida não é o problema. O problema realmente é a quantidade ingerida, e a cronicidade e o tempo de uso desse álcool. Ou seja, o consumo excessivo de qualquer tipo de álcool é prejudicial ao nosso cérebro."

Para o neurologista M. Edip Gurol, autor senior do estudo publicado na *Neurology*, a triagem rotineira para uso de álcool deveria ser incorporada ao atendimento clínico e hospitalar. Segundo ele, reduzir a ingestão pode não apenas diminuir o risco de hemorragia, mas frear a progressão da doença dos pequenos vasos, que está ligada a declínio cognitivo, derrames recorrentes e perda funcional. "É necessário integrar intervenções voltadas ao estilo de vida às estratégias de prevenção do AVC, especialmente em pacientes com múltiplos fatores de risco."

Três perguntas para

ORLANDO MAIA, neurocirurgião do Hospital Quali Ipanema (RJ) e membro titular da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia

Quais são os principais mecanismos biológicos que explicam o agravamento do AVC hemorrágico entre pessoas que bebem em excesso?

Esses pacientes têm muito mais chances de ter o AVC hemorrágico porque o álcool, primeiramente, eleva e descontrola a pressão arterial. Isso pode gerar a doença de microcirculação

cerebral, quando os vasos ficam mais duros e os microaneurismas podem aparecer. Com os vasos mais frágeis ao rompimento, ocorre o AVC hemorrágico. Além disso, o uso crônico de álcool leva a um aumento do metabolismo hepático e, aí, também há uma diminuição do número de plaquetas. Ou seja, o vaso que rompe, a coagulação é mais difícil e esse hematoma geralmente é maior. O álcool também provoca uma lesão crônica cerebral por um processo inflamatório, gerando diminuição da substância

branca cerebral e favorecendo microssangramentos pequenos, que podem ser a base da doença cerebral crônica.

Na prática, o que o volume maior de hematoma significa em termos de prognóstico, sequelas e mortalidade?

Quanto maior for o sangramento, maior a compressão cerebral, o que aumenta a probabilidade de dano irreversível, sequela e morte. Com uma pressão maior dentro da cabeça, mais

tecido cerebral é destruído, e o risco do paciente ser um doente mais grave é muito maior.

Muitas pessoas acreditam que beber moderadamente "faz bem para o coração". Essa ideia ainda faz sentido diante das novas evidências?

No passado, tínhamos essa orientação da Organização Mundial da Saúde, de que pequenas doses de álcool eram favoráveis a longo prazo, pelo vasodilatador que causava. Só que isso mudou. A OMS, recentemente, afirmou que qualquer

quantidade de álcool é prejudicial e que não existe nível seguro para esse consumo. As sociedades e federações europeias também provam que não há benefício comprovado em beber, mesmo em pequena quantidade. Então, até o consumo leve e moderado associa-se o envelhecimento precoce do cérebro e o maior risco de doença cérebro-vascular. A mensagem que o pessoal da Associação Mundial de Derrame deixa é de que quem não bebe não deve começar, e quem bebe deve tentar reduzir o consumo ao máximo. (PO)

