

» PALOMA OLIVETO

Mesmo em poucas quantidades, o consumo de destilados, sidra e cerveja está associado a um aumento na mortalidade por todas as causas e, especificamente, por câncer e doenças cardiovasculares, diz um estudo com dados de 340 mil pessoas. Por outro lado, a ingestão baixa a moderada de vinho tem o efeito contrário, sugerindo que não é só o quanto, mas o que se bebe, que define a relação entre álcool e saúde. A pesquisa, da Universidade Central do Sul, na China, foi apresentada no congresso do Colégio Norte-Americano de Cardiologia, em Nova Orleans, nos Estados Unidos.

O consumo elevado de álcool — mais de sete doses (mulheres) ou 14 (homens) semanais — tem sido relacionado a um risco aumentado de doenças cardiovasculares, vários tipos de câncer e condições neurodegenerativas, como mal de Alzheimer. Porém, há um debate sobre a ingestão moderada a baixa, já que alguns estudos associam substâncias presentes no vinho a um efeito protetor, especialmente para o coração. A bebida também é comum no cardápio de um dos padrões alimentares considerados mais saudáveis no mundo, a dieta mediterrânea.

Zhangling Chen, professor do Segundo Hospital Xiangya, na China, e autor senior do estudo, afirma que a análise dos dados complementa pesquisas anteriores que demonstram benefícios do consumo baixo de vinho, e adiciona informações sobre quando isso é verdade. Ele ressalta, porém, que os resultados se referem à população em geral, e não incluem grupos de alto risco, como pacientes de doenças crônicas ou problemas cardiovasculares. Segundo Chen, nesses casos, qualquer quantidade e tipo de bebida alcoólica pode fazer mal à saúde.

“Do ponto de vista de prevenção, especialmente em pessoas com obesidade, hipertensão, esteatose hepática, diabetes, hipertrigliceridemia, apneia do sono, arritmia, história familiar forte de câncer ou doença cardiovascular, a orientação mais prudente é reduzir ao máximo e, em muitos casos, evitar o álcool”, recomenda o médico nutrólogo Gustavo Sá, do Instituto LongLife (SP). “Em pessoas com fatores de risco para doenças crônicas, cerveja e destilados não devem ser vistos como hábitos inofensivos. A recomendação mais segura é reduzir fortemente o consumo e, para muitos pacientes, evitar. O ponto central é que álcool não é ferramenta de saúde.”

Questionário

Os pesquisadores analisaram os hábitos de consumo de álcool e as taxas de mortalidade de 340.924 adultos que constam no maior banco de dados mundial de saúde, o UKBiobank, coletados entre 2006 e 2022. Cada participante respondeu a um questionário alimentar ao se inscrever no estudo e foi agrupado em quatro categorias com base na ingestão alcoólica, medida em gramas de álcool puro por dia e por semana.

Para referência, uma lata de cerveja de 355ml, uma taça de vinho de 148ml e uma dose de destilado de 44ml contêm cerca de 14g de álcool puro, cada. Pessoas que consumiam menos de 20g (cerca de 1,5 dose padrão) por semana foram classificadas como não bebedoras ou bebedoras ocasionais.

Homens que consumiam entre 20g por semana e 20g por dia e mulheres que ingeriam entre 20g semanais e 10g diários foram considerados na categoria de baixo

Quando o tipo de bebida importa

Estudo com mais de 340 mil pessoas mostra associação entre consumo baixo a moderado de vinho com menor mortalidade. Por outro lado, mesmo poucas doses de cerveja, sidra e destilados podem aumentar óbitos por todas as causas



O consumo de destilados, sidra e cerveja, segundo o estudo, está associado a um aumento na mortalidade, especificamente por câncer e doenças cardiovasculares

consumo. Já quando as quantidades ultrapassaram 40g (três doses) por dia entre o público masculino e 20g (1,5 dose) no feminino, os participantes eram encaixados no grupo de ingestão elevada. Os dados de saúde dessas pessoas foram acompanhados por uma média de 13 anos.

Em comparação com pessoas abstinências ou que beberam ocasionalmente, aquelas com alto consumo de álcool tiveram 24% mais chances de morrer por qualquer causa; risco 36% mais elevado de óbito por câncer, e 14% maior por doenças cardiovasculares. No caso daqueles que ingeriam o produto moderada ou raramente, cerveja

ou sidra tiveram associação mais significativa com mortalidade, enquanto, com o vinho, a relação foi oposta.

Analisando especificamente as mortes por doenças cardiovasculares, os pesquisadores descobriram que os consumidores moderados de vinho tinham um risco 21% menor de morrer por doenças cardiovasculares em comparação com aqueles que nunca bebiam ou ingeriam ocasionalmente. Por outro lado, mesmo o baixo consumo de destilados, cerveja ou sidra foi associado a uma mortalidade por problemas do coração 9% maior, em relação aos abstêmios ou com baixo consumo.

“Nossos resultados ajudam a esclarecer evidências anteriormente contraditórias sobre o consumo de álcool em níveis baixos a moderados”, disse Chen, em nota. “Esses resultados podem ajudar a aprimorar as diretrizes, enfatizando que os riscos à saúde associados ao álcool dependem não apenas da quantidade consumida, mas também do tipo de bebida. Mesmo o consumo baixo a moderado de destilados, cerveja ou sidra está associado a maior mortalidade, enquanto o consumo baixo a moderado de vinho pode apresentar menor risco.”

Hábitos e biologia podem explicar diferenças

Autor principal do estudo que investigou diferentes tipos de bebida e seus desfechos de saúde, Zhangling Chen, professor do Segundo Hospital Xiangya, na China, afirma que diversos fatores podem explicar por que o baixo consumo de vinho parece benéfico, enquanto o de cerveja, destilados e sidra é prejudicial, mesmo em poucas doses. Certos compostos presentes na bebida à base de uvas, como polifenóis e antioxidantes, protegeriam o coração. Além disso, ela é mais frequentemente consumida durante as refeições e por pessoas com dietas de melhor qualidade e hábitos mais saudáveis, argumenta Chen.

Já os destilados, a cerveja e a sidra são frequentemente ingeridos fora do contexto alimentar e estão relacionados a uma dieta mais pobre e a outros fatores de risco associados ao estilo de vida. “Em conjunto, esses fatores sugerem que o tipo de álcool, a forma como é consumido e os comportamentos de estilo de vida associados contribuem para as diferenças observadas no risco de mortalidade”, disse o pesquisador da China.

“O possível efeito cardioprotetor do vinho se dá pelos polifenóis, tendo em vista que o vinho, principalmente o tinto, tem uma fonte rica de transresveratrol e flavonoides. Trata-se de compostos

bioativos com ação antioxidante, anti-inflamatória e protetora dos vasos sanguíneos”, explica a nutricionista Fabiana Ximenes, nutricionista da Clínica Tivoli, em Brasília. “Porém, não podemos esquecer os efeitos nocivos do álcool, podemos encontrar esses polifenóis em outras fontes e não necessariamente tendo que consumir bebidas alcoólicas”, argumenta. “Esse possível benefício do vinho deve ser interpretado com muita cautela. Pode haver algum papel de compostos fenólicos e do padrão de consumo com refeições, mas associação não significa proteção comprovada”, concorda o nutrólogo Gustavo Sá, do Instituto LongLife (SP).

Tóxico e psicoativo

Thiago Piccirillo, clínico geral da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, ressalta que, independentemente da bebida, o álcool é uma substância tóxica e psicoativa, que desencadeia reações capazes de afetar todos os órgãos. “No sistema nervoso, a substância atua como um depressor central, prejudicando o julgamento e a coordenação motora no curto prazo, mas pode causar danos estruturais severos com o uso crônico, incluindo a perda de massa cinzenta e



Geralmente, o vinho é consumido durante as refeições, por pessoas com dietas de melhor qualidade e hábito, diz o especialista

o encolhimento do cérebro”, explica o médico. “Essas alterações estão diretamente ligadas ao desenvolvimento de quadros de ansiedade, depressão e distúrbios do sono.”

Além disso, o cardiologista Audes Feitosa, professor da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e presidente do

Departamento de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia no biênio 2020/2021, destaca que o álcool interfere no equilíbrio de hormônios responsáveis pela regulação dos vasos sanguíneos, além de estimular o sistema nervoso simpático, o que acelera os batimentos cardíacos

e favorece o surgimento de arritmias. “O uso excessivo e contínuo do álcool eleva o risco de acidente vascular cerebral (AVC) e pode enfraquecer o músculo do coração, levando à insuficiência cardíaca, inclusive em pessoas sem histórico prévio de doenças cardiovasculares”, reforça.

Três perguntas para

TAYNARA ABREU, nutricionista do Hospital Mantevida (DF)

O que pode explicar o efeito cardioprotetor de baixas quantidades de vinho?

Esse efeito está associado, principalmente, à presença de compostos bioativos como os polifenóis — especialmente o resveratrol. Esses compostos têm ação antioxidante, anti-inflamatória e contribuem para a melhora da função endotelial, além de favorecerem a modulação do perfil lipídico, com aumento do HDL-colesterol. Além disso, o consumo moderado de vinho costuma estar inserido em padrões alimentares mais saudáveis, como a dieta mediterrânea, o que pode atuar como fator de confusão nos resultados. Portanto, não se pode atribuir o benefício exclusivamente ao vinho, mas, sim, a um conjunto de comportamentos associados. É importante destacar que não há recomendação clínica para iniciar o consumo de álcool com finalidade cardioprotetora.

Cerveja, sidra e destilados deveriam ser completamente evitados por pessoas com fatores de risco para doenças crônicas?

Sim, essa é uma conduta prudente do ponto de vista clínico. Mesmo em baixas quantidades, o consumo de álcool — especialmente proveniente de cerveja, destilados e sidra — pode estar associado a aumento de risco cardiovascular e de mortalidade, como demonstrado no estudo. Para indivíduos com fatores de risco, como obesidade, dislipidemia, hipertensão, resistência à insulina ou histórico familiar de doenças crônicas, a recomendação mais segura é a redução significativa ou até a abstinência. Isso porque o álcool exerce efeitos metabólicos negativos, incluindo aumento de triglicérides, impacto hepático e potencial inflamatório.

O aumento de casos de câncer colorretal pode estar associado ao consumo de álcool?

Sim. O consumo de álcool está consistentemente associado ao aumento do risco de diversos tipos de câncer, incluindo o câncer colorretal. O etanol é metabolizado em acetaldeído, uma substância reconhecidamente carcinogênica, que pode causar danos ao DNA e interferir nos mecanismos de reparo celular. Além disso, o álcool pode aumentar o estresse oxidativo, alterar a microbiota intestinal e prejudicar a absorção de nutrientes protetores, como o folato. A relação é dose-dependente, mas evidências mostram que não há nível totalmente seguro de consumo quando se trata de risco oncológico.