

Mulheres que consomem bebidas alcoólicas com moderação ganham menos peso que as que não bebem.

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Você pode salvar este artigo no seu computador e enviar para amigos



Mulheres com peso normal e que fazem uso leve ou moderado de bebidas alcoólicas têm um menor risco de sobrepeso e obesidade do que aquelas que não bebem, é o que aponta estudo publicado na última edição do periódico Archives of Internal Medicine.

A bebida alcoólica tem alto teor calórico e é esperado que seu consumo regular seja um fator de risco para obesidade. Entretanto, as pesquisas realizadas até o momento para demonstrar essa associação têm mostrado resultados conflitantes, e uma das razões para essa discordância é a inclusão de indivíduos com sobrepeso ou obesidade já no início das pesquisas. O presente estudo é o primeiro a avaliar por um longo período o efeito do álcool sobre o peso de indivíduos com peso normal.

Pesquisadores de Boston nos Estados Unidos acompanharam 20 mil mulheres com 39 anos ou mais e com índice de massa corporal dentro dos limites normais (18.5 a 25). No início do estudo, 38% das mulheres não faziam uso de álcool, e as que bebiam usavam em sua maioria até 30 gramas diários de álcool. Durante um acompanhamento de 13 anos em média, as mulheres ganharam peso progressivamente e



41% delas passaram a ser classificadas como tendo sobrepeso ou obesidade. Já as mulheres que não faziam uso de álcool foram as que ganharam mais peso (3.63 kg). Aquelas que consumiam de 15 a 30 gramas de álcool por dia foram as que menos engordaram, 30% menos do que aquelas que não bebiam. Os vinhos tinto e branco, cerveja e licor, todos tiveram esse efeito no controle de peso, sendo que o vinho tinto foi a bebida que teve efeitos mais expressivos. E o que seria 15 a 30 gramas de álcool? Uma taça de vinho de 150 ml tem

cerca de 14.5 gramas de álcool e uma latinha de cerveja de 350 ml tem 16.5 gramas.

Vale lembrar que só mulheres foram estudadas nesta pesquisa e que os resultados podem ser diferentes entre os homens. Existem evidências de que o álcool influencia o peso de homens e mulheres de forma distinta, especialmente porque as mulheres que consomem bebidas alcoólicas costumam reduzir a ingestão de alguns alimentos calóricos (ex: menos carboidratos), enquanto os homens simplesmente adicionam a bebida à sua dieta habitual. Essa tendência foi observada no presente estudo, mas existem também diferenças do metabolismo do álcool entre homens e mulheres que fazem com que os homens tenham mais chance de engordar com o álcool.

Esses resultados devem ser vistos com muita cautela, já que não existe nenhuma justificativa até o momento para se indicar o consumo de álcool por potenciais efeitos medicinais, mesmo que em doses moderadas. A atual recomendação é que os médicos não indiquem o uso de álcool como se fosse um suplemento alimentar para prevenir doenças, muito menos para ajudar a controlar o peso. Devem recomendar às pessoas que não bebem que continuem sem beber, e às pessoas que já têm o hábito de beber, que não ultrapassem os limites de duas doses diárias para os homens e uma no caso das mulheres. Mas isso também está mudando.

Já é bem reconhecido que o consumo leve a moderado de álcool reduz o risco de doenças como o infarto do coração, derrame cerebral e a doença de Alzheimer. Do outro lado da moeda está o risco de câncer. Estudos recentes têm demonstrado que não existe dose segura para o consumo regular de álcool. Mesmo o consumo leve a moderado está associado a um maior risco de diferentes tipos de câncer como o de mama, reto e fígado. Não se deve pensar no álcool como um elemento promotor da saúde da população, pois muitas pessoas atravessarão a barreira entre o consumo moderado e o consumo exagerado. Esse consumo exagerado é responsável por uma em cada 25 mortes no mundo, e como se não bastasse as mais de cem doenças secundárias ao álcool, ainda temos os enormes problemas sociais que estão associados ao seu consumo.

Mar 2010

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
