

Doutor, posso continuar a tomar diariamente minha taça de vinho?

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



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

No consultório do cardiologista, uma senhora que precisa de medicações para controlar sua pressão arterial encerra sua consulta perguntando se ela pode manter o seu hábito de tomar uma taça de vinho por dia. O doutor lhe responde que não só pode como deve – “Minha cara, temos acompanhado nos últimos anos uma série de estudos que demonstram que o consumo moderado de álcool reduz o risco de doenças cardiovasculares, incluindo o infarto do coração e o derrame cerebral. Isso significa que quem bebe pouco tem menos eventos cardiovasculares do que aqueles que não bebem. Já o consumo exagerado de álcool provoca um maior risco de doenças cardiovasculares. Veja bem, devemos entender consumo moderado como até duas doses de bebida por dia para homens e uma dose para mulheres. As pesquisas ainda apontam que esse efeito protetor do consumo diário e moderado deixa de existir quando a pessoa exagera na dose mesmo que seja por apenas um dia no mês”.

Essa mesma senhora ouvirá dos médicos que sua taça de vinho é capaz de reduzir seu risco de doença de Alzheimer e outros tipos de demência. Ouvirá também que já existem



estudos que demonstram que o seu hábito também está associado a um envelhecimento com maior nível de independência física e maior longevidade. As bebidas alcoólicas de uma forma geral promovem esses efeitos positivos, mas o vinho tinto parece ser levemente superior, pois além do álcool, ele possui outras substâncias protetoras como os flavonóides, incluindo o resveratrol.

Apesar de todas essas evidências, não existe justificativa até o momento para se indicar

o consumo de álcool por potenciais efeitos medicinais. À luz do conhecimento atual, recomenda-se que os médicos não indiquem o uso de álcool como se fosse um suplemento alimentar para prevenir doenças. 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. Mas isso também está mudando, já que estudos recentes têm demonstrado que o consumo regular de álcool, mesmo em doses leves a moderadas, está associado a um maior risco de diferentes tipos de câncer, como o de mama, reto e fígado. Por essa razão, em 2009 o Instituto Nacional do Câncer da França deu início a uma campanha chamada Álcool Zero, defendendo a idéia de que mesmo uma dose diária não é segura.

Não se deve pensar no álcool como um elemento promotor da saúde da população, não só pelo aumento do risco de câncer, mas também porque muitas pessoas atravessam 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 duzentas doenças secundárias ao álcool, ainda temos os enormes problemas sociais que estão associados ao seu consumo. E isso já é um problema para lá de antigo. Por 40 dias e 40 noites, Noé, sua mulher, três filhos e os animais, embarcaram na arca enquanto o dilúvio destruía o resto do mundo. Ao chegar

em terra firme, uma das primeiras coisas que Noé fez foi "tomar vinho e ficar embriagado" e os filhos precisaram protegê-lo para que ele não metesse os pés pelas mãos. O livro do Genesis marca a presença do álcool e seus riscos já nos primórdios da humanidade.

***Artigo publicado originalmente no jornal Correio Braziliense no dia 16 de março de 2010**

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
