



**Dr. Robson Ferrigno**

*é membro titular do CBR,  
presidente do Setor de  
Radioterapia da SPR e médico  
radioterapeuta em  
São Paulo (SP).  
rferrigno@uol.com.br*

**É de conhecimento  
amplo que o abuso de  
bebidas alcoólicas é  
extremamente prejudicial  
à saúde. Causa inúmeras  
doenças como cirrose  
hepática, neuropatia  
periférica, pancreatite,  
dependência física e,  
muitas vezes, é responsável  
por acidentes de trânsito  
fatais, podendo ceifar  
várias vidas ao  
mesmo tempo.**

## **Álcool com moderação – hábito saudável**

Também é conhecimento de todos, que uma taça de vinho tinto diário é um hábito saudável, uma vez que as suas propriedades auxiliam na diminuição do colesterol e na chance de doença cardíaca. A questão que fica é: ingerir bebida alcoólica com moderação pode ser saudável?

Como os europeus são fãs incondicionais de bebidas alcoólicas, vários estudos sobre esse assunto surgiram desse continente e demonstraram que o consumo moderado de álcool está associado à redução de doença isquêmica do coração. Um estudo búlgaro, publicado em 2001, foi um dos primeiros a mostrar a relação entre dose de álcool ingerida e o efeito protetor do coração<sup>1</sup>. Por esse estudo, o maior efeito é obtido com ingestão diária de 18 a 36 g/d, o que corresponde de 100 a 200 ml de vinho, uma a duas latas de cerveja ou no máximo 50 a 100 ml de outras bebidas alcoólicas. É uma boa notícia para os pequenos beberrões, porém, outros fatores devem estar associados, como níveis aceitáveis de colesterol, baixo índice de gordura corporal, pressão arterial controlada, ausência de história familiar e principalmente o hábito da atividade física.

Por falar em atividade física, recentemente, um estudo dinamarquês reportou que a associação de consumo moderado de álcool e atividade física regular potencializa o efeito protetor do coração<sup>2</sup>. Esse estudo, que envolveu quase 12000 pessoas acima de 20 anos, mostrou que as pessoas fisicamente ativas e que consomem álcool com moderação têm chance 50% menor de sofrer um problema cardíaco do que as abstinências e as sedentárias. A medida considerada moderada corresponde a duas taças de vinho, uma dose de uísque ou duas latinhas de cerveja por dia para os homens e metade disso para as mulheres.

A explicação desses achados está no fato do álcool diminuir o processo inflamatório na parede interna dos vasos sanguíneos, enquanto que os exercícios físicos aumentam o HDL e diminuem a agregação plaquetária nas artérias.

Embora esses achados sejam interessantes, não devemos esquecer a multiplicidade de fatores para doenças cardiovasculares. Não adianta o indivíduo beber todos os dias doses moderadas de álcool, se ainda continua obeso, não pratica esporte, não controla os níveis de colesterol e continua fumando.

Para os esportistas, o estudo dinamarquês não representa uma senha para beber todos os dias. Em treinos mais fortes ou provas de longa duração, a bebida alcoólica deve ser totalmente abolida, uma vez que propicia a desidratação e diminui o desempenho muscular. Quando vou participar de uma maratona ou uma prova que exige esforço, por exemplo, sou recomendado a abandonar o vinho tinto, única bebida alcoólica que aprecio, pelo menos duas semanas antes.

Associar hábitos saudáveis ao consumo moderado de bebidas alcoólicas, principalmente o vinho tinto, é sem dúvida, a pavimentação de um caminho para uma vida com mais qualidade. Sou convicto de que é possível se levar uma vida saudável e prazerosa ao mesmo tempo.

### **Referências Bibliográficas:**

1- Genchev GD et al. Does alcohol protect against ischaemic heart disease in Bulgaria? A case-control study of non-fatal myocardial infarction in Sofia. Cent Eur J Public Health 9:83-6, 2001.

2- Pedersen JO et al. The combined influence of leisure-time physical activity and weekly alcohol intake on fatal ischaemic heart disease in all-cause mortality Eur Heart J 29:204-12, 2008.