



Dica de Saúde: **Afinal, bebidas alcoólicas nos fazem ganhar peso?**

Nos últimos anos, estudos têm relacionado o consumo de álcool com o ganho de peso e com mais de 200 lesões e doenças, como diabetes, hipertensão arterial e câncer. O aumento expressivo do consumo de bebidas alcoólicas nos últimos anos resulta em impactos sociais, econômicos e na saúde pública. A Organização Pan-Americana de Saúde estima que em todo o mundo ocorrem 3 milhões de mortes em consequência do consumo nocivo de álcool.

Em termos nutricionais, o álcool é semelhante a gordura e pode ser considerado “calorias vazias”, como o açúcar. Além dessa quantidade direta de calorias, estudos indicam que as bebidas alcoólicas podem aumentar a quantidade de alimentos ingeridos, por um sistema de recompensa cerebral, o mesmo efeito que faz você solicitar outra bebida alcoólica.

O álcool é metabolizado no fígado e fornece sete calorias por grama. Dentre os produtos desse metabolismo estão a geração de energia para as células e a formação de gordura corporal, bem como a distribuição de compostos tóxicos pelo organismo que participam de outros processos metabólicos e, provavelmente, de diversas doenças.

Por esses motivos, a resposta para a pergunta é: sim! A Organização Mundial da Saúde considera que não existe uma quantidade segura para o consumo, mas se a escolha for por ingerir bebidas alcoólicas, a orientação é ter limites: para homens até duas doses diárias e para mulheres até uma dose diária.



1 dose = em torno de 14 g de álcool

| | | |
|---|--|--|
| 350 ml de cerveja / 5% de teor alcoólico | 150 ml de vinho / 12% de teor alcoólico | 45 ml de destilados (vodka, uísque, cachaça, rum, etc.) / 40% de teor alcoólico |
|---|--|--|

Além disso, os efeitos do álcool no organismo dependem de alguns fatores como a estrutura corporal, a ingestão de alimentos e a frequência e a ingestão do álcool. Por isso, tenha alguns cuidados:

Quando ingerir álcool, não esteja com o estômago vazio (alimentos diminuem a velocidade de absorção do álcool).

Consuma bebidas não alcoólicas intercaladas ao consumo de bebidas alcoólicas.

O Ministério da Saúde considera “consumo abusivo” quando ocorre a “ingestão de quatro ou mais doses entre as mulheres e cinco ou mais doses de bebidas alcoólicas entre os homens, em uma mesma ocasião, nos últimos 30 dias”. Por isso, quando perceber que o consumo de bebida alcoólica tem prejudicado sua vida de alguma maneira, procure ajuda. E lembre: gestantes não devem consumir nenhuma quantidade de álcool, pessoas em tratamento para qualquer doença devem conversar com os profissionais de saúde antes do consumo e o risco-benefício da ingestão de bebidas alcoólicas com potenciais benefícios à saúde devem ser avaliados.

Mirela Christmann
Nutricionista CRN10 6619