

BEBIDAS ALCOÓLICAS E CORAÇÃO

Muitas pessoas gostam de consumir bebidas alcoólicas e a maioria das vezes isso não lhes coloca qualquer problema. Consumir excessivamente numa base regular pode prejudicar a saúde. Existem no entanto situações em que um consumo reduzido de álcool pode ser positivo para a saúde. Algumas pessoas não consomem álcool ou fazem-no muito raramente. Outras podem beber apenas nos fins-de-semana ou poucas vezes por semana. Depois há aqueles que bebem excessivamente todos os dias e aqueles que se embriagam com elevada frequência.

Consumo de álcool em PORTUGAL

O consumo de álcool em Portugal é um dos mais elevados do mundo, sendo os problemas associados ao consumo excessivo de bebidas alcoólicas dos mais graves problemas de Saúde Pública. O consumo "per capita" (portugueses com idade superior a 15 anos) é um dos mais elevado do mundo, tendo-se situado em 2000 em 10,8 L de álcool puro. Portugal é o segundo consumidor da União Europeia, logo a seguir ao Luxemburgo (dados de World Drink Trends 2001). Nas últimas décadas o consumo de álcool em Portugal tem-se mantido relativamente estável, mas muito elevado.

O consumo de cerveja tem vindo a aumentar vertiginosamente com incremento que ronda os 400% desde 1970; situando-se acima dos 60 L "per capita" nos últimos anos. No que diz respeito ao vinho Portugal é o terceiro maior consumidor mundial.

A AGUA no corpo humano

A água é o mais importante componente do corpo. Faz parte de milhões de células do organismo, constituindo, por exemplo parte importante do sangue e da linfa. Todas as reacções químicas têm lugar apenas na presença de água, sendo por isso a única bebida indispensável à vida. Todos os dias se perdem 2 a 3 litros de água pela urina, ar expirado e transpiração. A sua eliminação pode ser maior em caso de temperatura muito elevada ou de actividade física intensa. As perdas de água são compensadas pela água que faz parte dos alimentos ingeridos e principalmente pela água das bebidas. As bebidas são um dos elementos mais importantes de uma alimentação saudável. Um indivíduo de 65 kg tem cerca de 43 Kg de água.

AS BEBIDAS

Existe uma enorme diversidade de bebidas, algumas com álcool etílico na sua composição - bebidas alcoólicas. As outras bebidas são as não alcoólicas e podem ser alimentares, hidratantes ou estimulantes.

Bebidas alimentares

A principal bebida alimentar é o leite, excelente fornecedor de nutrientes essenciais, proteínas de elevada qualidade, vitaminas, cálcio e fósforo. Poder-se-ão também utilizar os substitutos bebíveis (iogurtes líquidos). Também os sumos naturais de frutos são ótimas bebidas alimentares, ricos em vitamina C, água, sais minerais e frutose. Neste grupo não se incluem os refrigerantes e colas, pelo elevado teor de açúcar, pela presença de gás em muitos deles e em suma, pelo seu fraco valor alimentar.

As bebidas Hidratantes

A água é uma bebida muito importante, visto que 2/3 do peso corporal é água. Pode ser com e sem gás, de mesa ou minero-medicinal e a "água da torneira". Esta última se respeitar os critérios de qualidade exigíveis, e a água de mesa são as que devem ser usadas. Beber abundantemente água fora e durante as refeições contribui para uma boa nutrição. Água com limão também pode ser uma bebida hidratante assim como as tisanas (infusões) de ervas usadas como chá mas sem propriedades excitantes. São exemplos a tília, cidreira, camomila.

As bebidas estimulantes

O café, o chá preto ou verde e as colas têm acção excitante sobre o sistema nervoso central podendo ter efeitos negativos, pelo que o seu uso deve ser cuidadoso entre as crianças e adolescentes muito jovens. Existe contudo evidência científica em favor dos efeitos protectores do chá verdadeiro, elaborado a partir da planta *Camellia Sinensis*, face a determinados tipos de cancro e também de doenças cardiovasculares.

Bebidas alcoólicas

São bebidas que contêm álcool na sua composição. O álcool das bebidas alcoólicas é o álcool ordinário (da farmácia) de nome científico álcool etílico ou etanol, líquido incolor, volátil a 78,5° C, de sabor ardente, cheiro característico e sem valor nutritivo.

Bebidas alcoólicas fermentadas

São obtidas a partir da fermentação de açúcares constituintes dos frutos como por exemplo a frutose e a glicose, por acção de microrganismos chamados leveduras (fermentação).

Estas bebidas podem obter-se a partir de frutos, cereais, grãos, tubérculos e cactos.

Bebidas alcoólicas destiladas

São obtidas através da destilação (bagaço, vinho, frutos, etc.), dando origem a bebidas com maior percentagem de álcool, como por exemplo, aguardente, *whisky*, *gin*, *vodka*, *brandy*, *tequilla* e outras... ou misturas de diferentes bebidas destiladas e licores ou outras bebidas originando os *shots*... tão da preferência dos jovens. Existem também os "premix" são *cocktails* que resultam da mistura de uma bebida destilada com um sumo ou cola, etc... geralmente vendidos em latas metálicas de 25 a 50 cl e com uma graduação que ronda os 5 a 8% volume de álcool.

Os "*Alcopops*" são sumos e refrigerantes aos quais se adicionaram álcool, sendo embalados de forma idêntica aos refrigerantes e comercializados com base em estratégias de *marketing* idênticas à das "*soft-drinks*" e direccionados para os adolescentes muito jovens.

A graduação das bebidas alcoólicas

A graduação é o volume, em percentagem, de álcool puro por litro de bebida. Exprime-se em graus e varia de bebida para bebida. Significa que: 1 litro de vinho de 12° tem 12% de álcool puro ou seja 0,12 L ou 120 ml; 1 litro de uma bebida destilada de 50°, contém 50% de álcool, o que corresponde a 1/2 litro de álcool puro. Um litro de vinho de 12° contém 96 gramas de álcool puro e 1 L de cerveja de 5°, 40 gramas de álcool puro. A densidade do álcool é de 0,8 daí que;

- 1 L de vinho de 12° - 120 ml álcool x 0,8 = 96 g
- 1 L de cerveja de 5° - 40 ml álcool x 0,8 = 32 g

Equivalências

Pode beber-se a mesma quantidade de álcool ingerindo bebidas diferentes. Existe tanto álcool em 1 L de vinho de 12°, como em 2 L de cerveja de 6°, como em 1/4 L de *whisky*, *vodka* ou aguardente

de 48°. Se misturar água no vinho ou gasosa na cerveja, aumenta a quantidade de bebida mas não diminui a quantidade de álcool nela existente. Existe a mesma quantidade de álcool (8 a 12 g) em cada um dos copos padrão. As bebidas mais graduadas são servidas em copos menores ou menor conteúdo e as menos graduadas são servidas em copos maiores. Existe idêntica quantidade de álcool em 4 litros de vinho de 12° como em 1 L de *whisky*, *gin*, *vodka*, aguardente... de 48°.

- 1 litro de vinho de 10% de álcool = 80 g de álcool puro
- 1 litro de whisky de 40% de álcool = 320 g de álcool puro

O ÁLCOOL E O ORGANISMO HUMANO

Quando se consome uma bebida alcoólica, o álcool que esta contém passa em pouco tempo para o sangue: 15 a 30 minutos se ingerido fora da refeição, 30 a 60 minutos se a passagem é retardada pela passagem de alimentos, isto é, durante uma refeição. Através da boca e do esófago álcool chega ao estômago e intestino onde é absorvido, absorção essa que é tanto mais rápida quanto mais concentrada é a bebida. É transportado pelo sangue até ao fígado, onde inicia a sua lenta degradação. É sangue com álcool que prossegue na circulação atingindo o coração, pulmões, cérebro, rins, membros inferiores, bem como todas as restantes partes do corpo. A metabolização ("queima") do álcool faz-se principalmente no fígado (95%). O restante é eliminado pelos pulmões (ar expirado), rins (urina) e pele (transpiração). Apesar de a maior parte do álcool ser "queimado" no fígado, passando pelas fases: Álcool - Acetaldeído - Ácido acético - Água + dióxido de carbono, o fígado não tem capacidade para destruir toda e qualquer quantidade de álcool que lhe chegue.

Alcoolémia

A taxa de alcoolémia é a quantidade de álcool existente no sangue de um indivíduo em determinado momento e expressa-se em grama de álcool por litro de sangue. Assim, quando se fala de uma alcoolémia de 0,5 g/L é o mesmo que dizer existem 0,5 g de álcool por cada litro de sangue. Esta taxa é muito facilmente atingida, por exemplo, após a ingestão de 2 copos de vinho ou 1/2 litro de cerveja, num homem de 70 Kg. A presença de álcool no sangue é a indicação de que o álcool se espalhou em todo o corpo, e particularmente nos órgãos mais abundantemente irrigados como o fígado, os pulmões e o cérebro. A

alcoolemia depende de numerosos factores e varia em função da quantidade ingerido mas também do grau alcoólico da bebida, uma bebida rica em álcool provoca alcoolemias superiores a uma bebida com baixo teor alcoólico; em função do momento de absorção, para a mesma quantidade de álcool a alcoolemia é cerca de 1/3 mais elevada quando é ingerido em jejum; em função do ritmo de absorção, o consumo rápido e maciço acelera o aumento da alcoolemia; segundo os indivíduos, a susceptibilidade individual intervém e uma mesma dose não tem o mesmo efeito sobre todos os indivíduos, a alcoolemia é tanto mais elevada quanto menor é o peso da pessoa, a mulher é mais sensível do que o homem, o estado geral, fadiga e doença também interferem. A alcoolemia aumenta à medida que aumenta a absorção a nível digestivo, por outro lado, diminui lentamente de acordo com a degradação do álcool pelo fígado. Ao contrário dos nutrientes, o álcool não pode ser armazenado, sendo destruído nas horas seguintes à sua ingestão.

Cálculo provável da alcoolemia:

É possível obter uma estimativa bastante aproximada da alcoolemia de um indivíduo após a ingestão de uma determinada quantidade de álcool. Para o efeito utiliza-se uma fórmula que tem em consideração a quantidade de álcool ingerida (em gramas), o sexo, o peso do indivíduo em causa e se ingeriu álcool fora das refeições ou durante as mesmas. Esta aproximação à alcoolemia obtém-se através do quociente entre a quantidade de álcool consumida pelo produto entre o peso e um determinado coeficiente.

TAXA DE ALCOOLÉMIA (g/l) = (número de copos x 10) / peso x 0,6 (mulher) ou 0,7 (homem)

EM SUMA, O que acontece ao álcool no organismo?

- o álcool é rapidamente absorvido para a corrente sanguínea;
- O fígado "queima" a maior parte do álcool, mas são necessárias 1 a 2 horas para eliminar o álcool presente em cada bebida;
- Se a pessoa consumir de estômago vazio os efeitos serão mais evidentes do que se ingerir o álcool com alimentos;
- O álcool pode afectar o cérebro apenas 5 minutos após a sua ingestão

- Consumo excessivo de álcool pode tornar as pessoas mais agressivas e fazê-las comportar-se de forma irresponsável e perigosa para si e para outros...
- Consumo excessivo de álcool afecta a memória e pode resultar numa incapacidade de se lembrar daquilo que se disse ou fez durante o período em que se esteve sob o efeito.

E quais os efeitos

DE MUITO ALCOOL...?

- O álcool pode causar muitos problemas, nomeadamente para os órgãos do corpo;
- Consumir álcool excessivamente pode aumentar a pressão arterial e aumentar o risco de doença coronária e de doença cerebrovascular;
- Consumo excessivo de álcool pode afectar o peso - o álcool não tem valor nutritivo mas pode fornecer imensas calorias;
- Consumo excessivo regular de álcool pode resultar em cirrose hepática e outras doenças do fígado, bem como cancro da boca e garganta (vias aerodigestivas superiores);
- Os consumidores excessivos de álcool podem desenvolver depressão e ansiedade e tornarem-se dependentes do álcool;
- Consumir muito álcool em período de tempo reduzido leva à embriaguez e isso é factor de risco de: acidentes (viação, domésticos e de trabalho), afogamentos, comportamentos sexuais de risco, reprovação e problemas sociais e coma que pode acabar em morte sobretudo nos jovens.
- Quem teve ocasiões de consumo excessivo de álcool que não conseguiu evitar deve abster-se de consumir nas próximas 48 horas para dar tempo ao seu organismo de recuperar. O abuso do álcool pode ter efeitos devastadores nos indivíduos, nas famílias e na comunidade.

Para manter a saúde é melhor caso a escolha seja beber, fazê-lo de forma moderada...

CONSUMOS DE ÁLCOOL

As indicações seguintes são para adultos consumidores. Dizem quanto se pode beber sem colocar em risco a saúde e o bem-estar.

HOMENS	MULHERES
5 COPOS	5 COPOS
4 COPOS	4 COPOS
Consumo de 4 ou mais bebidas representa risco para a saúde	3 COPOS
3 COPOS	Consumo de 3 ou mais bebidos representa risco para a saúde
Quem consome até 3 ou 4 bebidas por dia não corre elevado risco	2 COPOS
2 COPOS	1 COPO
1 COPO	Quem consome até 2 ou 3 bebidas por dia não corre elevado risco
ZERO	ZERO

O número de copos identificados referem-se a diferentes tipos de bebidas alcoólicas: vinho, cerveja e bebidas destiladas.

As orientações para as mulheres são inferiores às dos homens já que geralmente têm menor superfície corporal e menos peso, o seu corpo tem menos água e têm um metabolismo diferente.

Estes limites não se aplicam a mulheres grávidas ou que pretendem engravidar brevemente e também a jovens antes dos 17 anos, por não terem ainda suficiente maturidade biológica e psicológica.

De todas as vezes que se consome álcool não deveriam ser ultrapassadas as quantidades aqui indicadas. Em ocasiões especiais como festas, casamentos, aniversários, sobretudo realizados em casa, é quando muitas vezes as pessoas bebem mais. Deve ter-se presente que os copos servidos em casa normalmente contêm maior quantidade de bebida do que nos

estabelecimentos comerciais, e que por isso, é possível ingerir doses muito maiores, muitas vezes quase sem dar conta...

MITO	FACTOS
O álcool é um medicamento	O álcool é um depressor do sistema nervoso, podendo fazer as pessoas sentirem-se bem numa primeira fase, mas no longo prazo fá-las-á sentirem-se mal. No entanto para homens acima dos 40 e mulheres pós-menopausa, 1 ou 2 copos por dia poderão ser benéficos.
O álcool aumenta a capacidade de trabalho	Normalmente é o contrário porque o álcool reduz a capacidade de reacção, tornando a pessoa sonolenta e reduzindo a sua capacidade de julgamento.
Se beber durante as refeições os efeitos do álcool são menores	Pode ser verdade em termos de alcoolémia já que a absorção do álcool é mais lenta, mas as lesões orgânicas poderão existir na mesma se a ingestão de álcool for elevada.
O consumo de café pode curar a ressaca	O desaparecimento do sangue e do corpo depende exclusivamente do período de tempo, por isso, café, duche, ar fresco ou outras coisas não resolvem o problema aumentando a sobriedade.
Dormir faz desaparecer o álcool do corpo	A eliminação do corpo da quantidade de álcool presente em cada copo de whisky, cerveja ou vinho precisa de 1 a 2 horas. Por isso, beber bastante durante a noite pode

	<p>querer dizer que na manhã seguinte ainda se tem muito álcool no sangue.</p>
<p>O álcool é um alimento, facilita a digestão e abre o apetite</p>	<p>O álcool não é um nutrimento porque produz calorias inúteis (vazias) para os músculos e não serve para o funcionamento das células. Contrariamente aos verdadeiros nutrientes ele não ajuda na edificação, construção e reconstrução do organismo. O álcool faz com que os movimentos do estômago sejam muito mais rápidos e os alimentos passam para o intestino sem estarem devidamente digeridos, dando a sensação de estômago vazio. O resulta do é a falta de apetite e o aparecimento de gastrites e úlceras.</p>
<p>O álcool mata a sede</p>	<p>A sensação de sede significa necessidade de água. Quando se toma uma bebida alcoólica, uma considerável quantidade de água, que faz falta ao organismo, sai pela urina, aumentando assim a necessidade de água no organismo, logo a sede...</p>
<p>O álcool dá força</p>	<p>O álcool tem uma acção excitante que disfarça o cansaço do trabalho físico ou intelectual intenso, dando a ilusão de voltarem as forças, mas, depois, o cansaço é a dobrar, porque gastou energias ao ser "queimado" no fígado.</p>
<p>O álcool aquece</p>	<p>O álcool faz com que o sangue venha do</p>

	interior do organismo até à superfície da pele, dando a sensação de calor, mas esta deslocação do sangue provoca uma perda de calor interno, prejudicando o funcionamento de todos os órgãos.
--	---

Aspecto prático...

1 copo standard servido num café (qualquer que seja a bebida) = 8 a 12 g de álcool puro.

JACQUELINE DIAS FERNANDES – NUTRICIONISTA

www.nutricionista.com.pt

telm 938610432