

# ESTUDO DE HARVARD DESAFIA TEORIA SOBRE BENEFÍCIOS DE UM COPO DE VINHO POR DIA PARA A SAÚDE

**Um novo estudo questionou se o consumo leve de bebidas alcoólicas promove a saúde do coração. Em vez disso, os autores alegam que a utilidade atribuída a este consumo estará relacionada com outros fatores. Os detalhes...**

Especialistas desaconselham o consumo de qualquer bebida alcoólica. Nem muito nem pouco. Nem tão pouco o típico copo de vinho tinto. Uma ideia muito difundida entre os idosos e que ainda perdura em algumas gerações atuais. A ciência não suporta. O consumo de álcool pode aumentar o risco cardiovascular, de acordo com uma nova pesquisa liderada por uma equipa do Massachusetts General Hospital e do Broad Institute no MIT e Harvard.

O estudo desafia a teoria de que o consumo "leve" de álcool beneficia a saúde do coração e sugere que tal preconceito pode ser atribuído a outros fatores comuns de estilo de vida entre os bebedores leves a moderados. Publicada no JAMA Network Open, a pesquisa realizada por uma equipa do Massachusetts General Hospital e do Broad Institute do MIT e Harvard incluiu 371.463 adultos com idade média de 57 anos e consumo médio de álcool de 9,2 bebidas por semana. Todos eram participantes do UK Biobank, um banco de dados biomédico de grande escala e recurso de pesquisa que contém informações detalhadas de genética e saúde.

De acordo com estudos anteriores, os investigadores descobriram que bebedores leves a moderados apresentavam menor risco de doença cardíaca, seguidos por pessoas que se abstinham de beber. As pessoas que bebiam muito eram de maior risco. No entanto, a equipa também concluiu que os bebedores leves a moderados tendem a ter estilos de vida mais saudáveis do que a abstinência, como mais atividade física e consumo de vegetais e menos tabagismo. Levando em consideração apenas alguns fatores de estilo de vida, qualquer benefício associado ao consumo de álcool foi significativamente reduzido.

O estudo também aplicou as técnicas mais recentes seguindo um método de randomização mendeliana, que usa variantes genéticas para determinar se uma ligação observada entre uma exposição e um resultado é consistente com um efeito causal. Neste caso, se o consumo leve de álcool protege a pessoa contra doenças cardiovasculares. "Técnicas mais recentes

e avançadas de 'randomização mendeliana não linear' permitem agora o uso de dados genéticos humanos para avaliar a direção e a magnitude do risco de doença associado a diferentes níveis de exposição", afirmou o principal autor, Krishna G. Aragam, cardiologista do MGH e um associado científico no Broad Institute. "Portanto, aproveitámos essas novas técnicas e dados genéticos e fenotípicos expansivos de populações de biobancos para entender melhor a associação entre consumo habitual de álcool e doenças cardiovasculares".

Quando os cientistas realizaram estas análises genéticas, em amostras retiradas dos participantes, descobriram que pessoas com variantes genéticas que previam maior consumo de álcool eram mais propensas a consumir maiores quantidades de álcool e mais propensas a ter pressão alta e doença arterial coronariana.

As análises também revelaram diferenças substanciais no risco cardiovascular em todo o espectro de consumo de álcool entre homens e mulheres, com aumentos mínimos no risco de zero a sete bebidas por semana, aumentos muito maiores no risco de sete a 14 bebidas por semana e, especialmente, alto risco ao consumir 21 ou mais bebidas por semana.

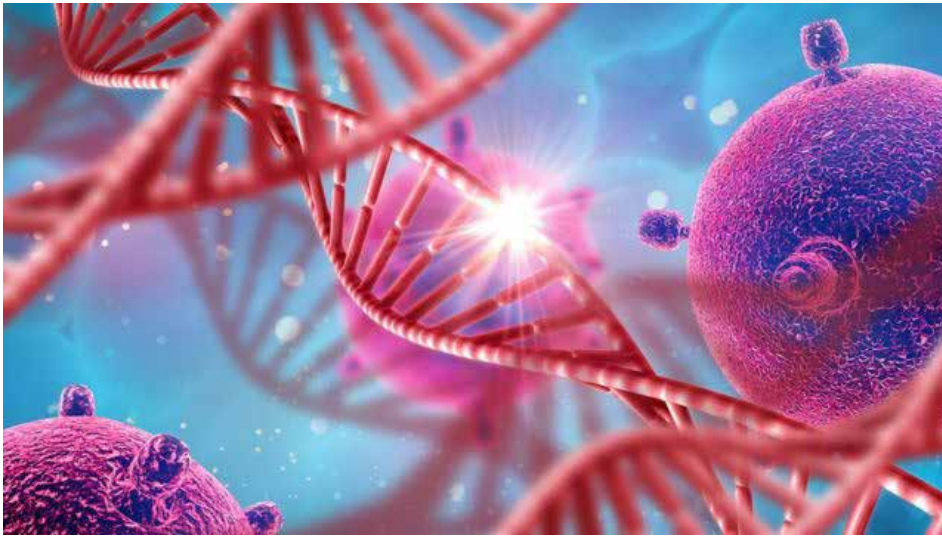
A descoberta de que a relação entre a ingestão de álcool e o risco cardiovascular não é linear, mas exponencial, foi apoiada por uma análise mais aprofundada de dados de 30.716 participantes no Mass General Brigham Biobank. Assim, embora a redução possa beneficiar até mesmo as pessoas que consomem uma bebida alcoólica por dia, os benefícios para a saúde da redução podem ser mais substanciais e talvez mais clinicamente significativos, naqueles que consomem mais.

"As conclusões apontam que a ingestão de álcool não deve ser recomendada para melhorar a saúde cardiovascular; pelo contrário, a redução do consumo de álcool provavelmente reduzirá o risco cardiovascular em todos os indivíduos, embora em graus diferentes, dependendo do nível atual de consumo", concluiu Aragam.

A relação insuspeita entre o consumo de álcool e seis tipos de cancro

Um novo ano de vida é comemorado e é comemorado com álcool. O início do Ano Novo e feriados religiosos são comemorados com álcool. É tomado em casa ou em reuniões com amigos em bares e discotecas. O álcool é um produto que faz parte do quotidiano de muitas





peças na América Latina, região de maior consumo per capita do mundo. Mas após décadas de pesquisa, uma nova revisão científica apontou que há evidências sólidas mostrando que o consumo de álcool aumenta o risco de desenvolver seis tipos de cancro: fígado, mama, esôfago, colorretal, boca e faringe e laringe.

Existem vários mecanismos envolvidos no efeito do consumo de álcool no desenvolvimento desses tumores. Um deles é o efeito tóxico direto do acetaldeído, um produto da degradação do álcool quando consumido no corpo humano. O álcool também produz alterações nas concentrações hormonais e a produção de radicais livres que se acumulam e podem danificar e matar as células. Alguns mecanismos são acionados após o consumo de quantidades excessivas de álcool, enquanto outros já ocorrem com o consumo leve a moderado.

“Em todo o mundo, existem grandes diferenças entre as regiões na carga de cancro atribuível ao álcool: a maioria das mortes por cancro atribuíveis ao consumo de álcool está na região do Pacífico Ocidental (7,8% de todas as mortes por cancro), enquanto na região do Mediterrâneo Oriental apenas 0,7% de todas as mortes por cancro são atribuíveis ao consumo de álcool”, pode ler-se num artigo publicado pela revista especializada BMC Public Health.

Nos Estados Unidos, ocorrem 4% de todas as mortes por cancro atribuíveis ao consumo de álcool no mundo. Trabalhos específicos foram desenvolvidos recentemente no Chile e no Brasil. O consumo de álcool foi considerado a terceira causa evitável de incidência e mortalidade por cancro nesses países. Representa 3,1% de todas as mortes por cancro no Chile e 4,5% no Brasil. No caso específico da Argentina, ainda não havia sido quantificado. Depois de reverem estudos anteriores, os investigadores Ariel Bardach e Natalia Espinola, juntamente com os seus colegas holandeses, dedicaram-se a descobrir o impacto do consumo de álcool no desenvolvimento de tumores na Argentina. Em

2018, 53% da população do país consumiu álcool. Usando diferentes dados, como os resultados da Pesquisa Nacional de Fatores de Risco e as Estatísticas Vitais do Ministério da Saúde da Nação, os investigadores desenvolveram um modelo que permitiu estimar que 3,7% de todas as mortes por cancro no sexo masculino eram atribuíveis a consumo de álcool. Enquanto no caso das mulheres foi de 0,8%. Ou seja, estas percentagens revelam homens e mulheres que morrem prematuramente por cancro devido ao consumo de álcool. Estes investigadores também analisaram os dados e encontraram diferentes níveis de impacto, dependendo da quantidade diária consumida. Consumidores leves ou ligeiros são aqueles que bebem até uma garrafa de cerveja ou meio copo de vinho por dia. Os “moderados” são aqueles que consomem até um litro e um quarto de cerveja ou meio litro de vinho por dia. Já os consumidores “intensos” são aqueles que bebem mais de meio litro de vinho ou mais de um litro e um quarto de cerveja por dia.

Os cientistas descobriram que, se os bebedores “pesados” bebessem menos diariamente e passassem para a categoria de consumo moderado, haveria uma redução de 24% nas mortes por can-

cro atribuíveis ao álcool no país. Mas também descobriram que uma maior redução na carga de cancro atribuível ao álcool seria alcançada se o grupo de bebedores moderados passasse para a categoria de “consumo leve ou ligeiro”: quase metade de todas as mortes e anos de vida perdidos ou desqualificados seriam evitados por incapacidade atribuível ao consumo de álcool, explicou ao Infobae, Bardach, formado em medicina pela Universidade de Buenos Aires e mestre em Epidemiologia pela Escola de Higiene e Medicina Tropical de Londres.

De acordo com Bardach e os seus colegas, para que os diferentes níveis de consumo de álcool diminuam nos próximos anos na Argentina, deve ser implementada a estratégia abrangente de cinco medidas eficazes e de baixo custo recomendadas pela Organização Mundial da Saúde. Trata-se do pacote técnico designado SA-FER: Uma medida passa por impor restrições à disponibilidade de álcool por meio de leis, políticas e programas, especialmente para impedir o fácil acesso de jovens e outros grupos vulneráveis e de alto risco. Os outros quatro servem para impor medidas contra a condução sob a influência de álcool, facilitar o acesso a testes e intervenções breves, bem como tratamento médico; impor medidas de proibição ou restrição em relação à publicidade, patrocínio e promoção de álcool e aumentar os preços do álcool por meio de impostos.

Consultado pela Infobae, Ricardo Pautassi, pesquisador principal do Conicet sobre os efeitos do álcool no Instituto Ferreyra, e professor da Cátedra de Neurofisiologia e Psicofisiologia da Faculdade de Psicologia da Universidade Nacional de Córdoba (UNC), veiculou a sua opinião sobre o trabalho realizado por Bardach, Espinola e os seus colegas neerlandeses: “O trabalho publicado pelos investigadores permite-nos conhecer a carga de casos de cancro devido ao consumo de álcool na Argentina e compará-la com países da região, como Chile e Brasil. É menor na Argentina. Até agora, isso era desconhecido”, disse Pautassi.

