



Não existe dose totalmente segura e profissionais de saúde recomendam moderação e, em alguns casos, abstinência

ÁLCOOL

do jovem ao idoso, como o corpo reage

Professora de Nutrição diz que interações medicamentosas e bebidas alcóolicas são combinações perigosas

Com a chegada das festas de fim de ano, período marcado por confraternizações e aumento natural do consumo de bebidas alcóolicas, especialistas reforçam a urgência de discutir os riscos associados aos excessos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda limite diário de uma dose para mulheres e duas para homens, mas alerta: não existe quantidade considerada completamente segura para a saúde. O cenário ganha ainda mais relevância nesta época de intensa agenda social, onde eventos corporativos, encontros familiares e festas públicas elevam a exposição ao álcool.

De acordo com Fernanda Albuquerque, professora do curso de Nutrição da Estácio, doutora em Ciência da Nutrição e pós-doutoranda em Alimentos, Nutrição e Saúde, os efeitos do álcool mudam significativamente conforme o estágio da vida. “Indivíduos mais jovens são mais sensíveis aos efeitos do álcool e podem ficar embriagados com menores quantidades, porque o fígado ainda é imaturo e metaboliza mais lentamente”, explica.

No caso dos idosos, o risco é ainda maior, “Eles têm menor quantidade de água no corpo, o sangue fica mais concentrado e a mesma dose ingerida por um adulto causa efeitos muito mais intensos. O fígado e os rins funcionam de forma mais lenta e a eliminação do álcool é prejudicada”, completa a docente. Segundo ela, interações medicamentosas frequentes nessa faixa etária podem tornar o quadro ainda mais perigoso, aumentando o risco de quedas e confusão mental.

Como o álcool age no organismo

O álcool é absorvido pelo trato gastrointestinal e metabolizado pelo fígado em duas etapas. Nesse processo, forma-se inicialmente o acetaldeído, substância tóxica que causa mal-estar, náuseas e vômitos quando o organismo não consegue eliminá-la rapidamente. “O álcool fornece

energia — são 7 kcal por grama, mas são calorias vazias, sem nutrientes essenciais”, ressalta Fernanda. “Se consumido em excesso, pode levar à sonolência profunda, perda de consciência e até coma alcoólico, quadro extremamente grave.”

Ela explica ainda que o álcool irrita a mucosa gástrica, aumenta a acidez estomacal e favorece o acúmulo de gordura no fígado, podendo evoluir para esteatose hepática alcoólica, hepatite alcoólica e cirrose.

Outro efeito comum nas festas é a frequência urinária elevada, que pode levar à desidratação — principal causa da ressaca. Isso ocorre porque o álcool inibe a liberação do hormônio antidiurético, comprometendo a capacidade dos rins de reter água.

Por ser uma substância psicoativa depressora, o álcool interfere diretamente no sistema nervoso central. “Ele altera

humor, percepção, comportamento e cognição. Por isso sentimos tontura e podemos até perder a consciência quando ingerimos álcool em excesso”, descreve a nutricionista.

Dose diária não pode ser ‘guardada’

Apesar de existirem limites diários, eles não devem ser acumulados — prática comum nas festas de dezembro. “Não é válido deixar de consumir durante a semana para beber cinco ou seis doses no final de semana. Isso causa efeitos hepáticos severos ao longo do tempo”, alerta Fernanda Albuquerque.

Ela reforça que, na prática, não existe dose totalmente segura e que profissionais de saúde recomendam moderação e, preferencialmente, abstinência. Grupos como gestantes, lactantes, menores de idade e pessoas com doenças hepáticas, pancreáticas ou psiquiátricas devem evitar completamente o consumo.



CL Maclay/Flickr

Efeitos do álcool mudam significativamente conforme o estágio da vida, diz especialista