

## Novidades, não muito boas, sobre o álcool

Pedro Graça

5–7 minutes

---

Estima-se que em 2016, o consumo excessivo de álcool possa ter causado cerca de 3 milhões de mortes (5,3% de todos as mortes no mundo nesse ano). A mortalidade resultante pelo consumo de álcool é, portanto, maior do que a causada por doenças como tuberculose, HIV/SIDA e diabetes. Em paralelo, cerca de 237 milhões de homens e 46 milhões de mulheres sofrem transtornos por uso de álcool, ou seja, consumo compulsivo de álcool, perda de controle sobre a ingestão de álcool e um estado emocional negativo quando não se está a beber. Infelizmente, uma percentagem significativa destas pessoas vive na Europa que continua a ser a região com maior consumo *per capita* de álcool no mundo. Portugal, com consumos anuais *per capita* de álcool puro (a partir dos 15 anos) a rondar os 12,3 litros por ano, está situado bastante acima da média na região Europeia que se situa nos 9,8 litros/ano. Só em 2017, estiveram em tratamento no ambulatório da rede pública, 13 828 utentes com problemas relacionados com o uso de álcool.

O que significa isto para Portugal e para a saúde dos portugueses? O consumo excessivo de álcool está associado ao aumento de risco para várias doenças, nomeadamente cancro, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças do aparelho digestivo e um múltiplo leque de acidentes, nomeadamente rodoviários e também outras situações, frequentemente não reportadas, como a violência doméstica. No caso dos acidentes na estrada, estima-se, que em 2017, cerca de 35,5% dos condutores que morreram em acidentes de viação tinham mais de 0,5 gramas de álcool por litro de sangue, o máximo permitido por lei. Por estas razões, o consumo excessivo de álcool é hoje um dos principais determinantes dos anos de vida saudável perdidos pelos portugueses.

Em agosto de 2018, um estudo publicado na revista Lancet e utilizando os dados do *Global Burden Disease* para 195 países, conclui que não existe nenhuma quantidade de álcool cujo consumo possa ser considerado sem

risco para a saúde. Mais recentemente, também na mesma revista foi publicado um importante trabalho onde se analisou o consumo de mais de 500 000 pessoas. Segundo este trabalho científico, o álcool presente nas bebidas alcoólicas parece aumentar de forma uniforme a pressão arterial e o risco de AVC. Ou seja e segundo Pedro Moreira, Professor Catedrático da Faculdade de Nutrição da Universidade do Porto que comentou este trabalho “Neste contexto conjunto, parece difícil atribuir à ingestão moderada de bebidas alcoólicas, um papel relevante e causal na proteção cardiovascular, e é importante considerar o aumento da pressão arterial e do risco de AVC decorrente do consumo de etanol (importante para nós, sabendo que Portugal tem a maior taxa de AVC da Europa).” Embora o estudo se centre em populações diferentes da nossa, valerá a pena algum cuidado, mesmo nas recomendações para beber moderadamente.

Apesar deste autêntico flagelo para a nossa saúde, a sociedade no seu todo e as autoridades, em particular, continuam a ser muito permissivas face ao consumo de álcool, em particular pelo mais jovens. É frequente as festas universitárias serem patrocinadas por bebidas alcoólicas, o preço destas bebidas ser muito baixo nos eventos culturais e desportivos e, até a seleção nacional de futebol ser patrocinada por uma marca de cerveja... estudando-se neste momento a possibilidade dos recintos desportivos, locais onde se festeja o desporto e onde se deveria promover a saúde, serem espaços onde se poderá começar a beber álcool. Tudo isto debaixo da complacência de sucessivos Governos de diferentes cores políticas que nos últimos anos viram no álcool, e em particular no vinho, uma importante fonte de rendimentos e uma área forte da economia exportadora. Que é necessário proteger a todo o custo. Mas se o Ministério da Agricultura defende os produtores e não a saúde dos portugueses, o que se pode considerar natural, não se compreende que a sociedade esteja tão apática face a um tão grave problema de saúde pública. Ainda mais, quando se sabe que pequenos passos podem fazer toda a diferença e quando têm sido os próprios produtores de vinho a lançar campanhas de alerta para promover o consumo (moderado), ou por exemplo, a colocar nos rótulos o valor calórico das bebidas como o já faz (e bem) a indústria da cerveja. Mas é preciso ir mais longe.

A colocação do valor energético de todas as bebidas com álcool nos rótulos, como acontece nos demais alimentos, a limitação da publicidade a bebidas alcoólicas (mesmo as bebidas com álcool zero) em eventos desportivos, a

taxação e/ou a fixação de um preço mínimo para as bebidas alcoólicas ou campanhas que relacionem o consumo excessivo de álcool com a doença (a maior parte das mulheres saberá que álcool é um dos fatores de risco para o cancro da mama?) são medidas urgentemente necessárias.

Medidas fundamentais para reduzir riscos e para que continuemos a poder conviver esporadicamente com o consumo de álcool de maneira informada.

## [ASSINE AQUI A VISÃO E RECEBA UM SACO DE OFERTA](#)

