

O vinho tinto não engorda?

Pedro Graça

4–5 minutes

A relação entre o consumo de álcool e a saúde não é nova, existindo evidência crescente da relação entre consumo de álcool e mais de 200 doenças. Poderemos incluir aqui, novos dados sobre a relação entre o consumo excessivo de álcool e o aparecimento e desenvolvimento de doenças infecciosas, como a tuberculose, HIV / SIDA e pneumonia. No caso do cancro, a ingestão excessiva de álcool está fortemente ligada ao risco de desenvolver cancro da cavidade oral, faringe, laringe, esôfago, colorretal (o mais frequente e o mais mortal em Portugal) e mama. Contudo, esta relação é subestimada pela maior parte da população. O mesmo se passa em relação ao impacto do álcool na saúde da população mais jovem. Segundo o SICAD, instituição pública nacional dedicada a este assunto, “há mais mortes, por dia, causadas pelo álcool do que por outras substâncias psicoativas podendo afirmar-se que é a primeira causa de morte entre os jovens”. A iniciação do consumo é decisiva para os hábitos do adulto. Quando mais cedo se inicia o consumo, mesmo que ocasional, maior o risco de consumo excessivo e regular em adulto.

Apesar do álcool ser um grave problema de saúde pública, em Portugal e em toda a Europa, a maior parte da população não o associa à doença e muito menos ao consumo excessivo de calorias. Infelizmente, a Europa é ainda a região onde o consumo de álcool é o mais elevado em todo o planeta, sendo o nível médio de consumo europeu quase o dobro da média mundial. O álcool contém cerca de 7 kcal por grama, apenas ultrapassado pela gordura que fornece 9 Kcal por grama. Mas ao contrário da gordura, dos hidratos de carbono e das proteínas, o álcool fornece aquilo a que designamos por “calorias vazias”, ou seja, calorias adicionais, praticamente desprovidas de nutrientes, pelo que o seu consumo deve ser feito com bastante moderação. Por exemplo, um copo de vinho branco, com cerca de 250 ml pode fornecer 180 kcal, o equivalente a 2 rissóis de camarão. E um cocktail de verão como

uma *Pina Colada* pode conter 245 kcal, o equivalente a um *cheeseburger*. Para além disso, os cocktails podem incluir outros ingredientes como açúcar dos sumos e refrigerantes que podem ainda aumentar substancialmente o seu teor energético. Ou seja, dois cocktails numa festa podem fornecer quase 1/3 das calorias necessárias por dia para uma mulher adulta sedentária. Por estas razões, o álcool engorda e pouco ou nada alimenta, independentemente de se consumir uma bebida alcoólica ligeira de verão ou vinho tinto com mais ou menos antioxidantes.

Ao contrário dos outros alimentos embalados, as bebidas alcoólicas não são obrigadas por lei a declarar no rótulo que quantidade de energia fornecem. Desta forma, muito dificilmente o consumidor se apercebe da elevada quantidade de calorias que está a ingerir. Atualmente, existe uma discussão pública e tentativas por parte da União Europeia para incentivar a adoção desta lei mas a oposição por parte de alguns dos representantes do setor tem sido muito grande. A opinião pública tem uma palavra a dizer perante esta opacidade dos produtores e falta de informação nos rótulos das bebidas alcoólicas. A rotulagem com informação nutricional nas bebidas alcoólicas é importante. Para que possamos, todos, tomar decisões conscientes e informadas. E beber com moderação.