

# Por Baco, Dionísio e pela nossa saúde

Na última "Tempo livre", Carlos Barbosa de Oliveira escreveu um excelente artigo sobre o vinho. Aqui vai mais uma acha para a fogueira

O vinho tem vindo a ser, ora promovido ora reprimido, na nossa sociedade ao longo das últimas décadas. Apesar dos cientistas ainda não terem chegado a um consenso final, os últimos trabalhos científicos apontam para o facto de não existirem desvantagens em se fazer um consumo moderado de

vinho. Vamos tentar compreender porquê.

Uma das principais questões relacionadas com o consumo de vinho prende-se com o seu conteúdo em álcool etílico. O álcool etílico é uma substância tóxica para o organismo. Logo o vinho, como qualquer outra bebida contendo álcool etílico pode ser nociva.

O organismo metaboliza esta substância tóxica e elimina-a a um ritmo constante. Isto significa que, quem não possui estes mecanismos de desintoxicação totalmente desenvolvidos, recebe o álcool etílico directamente nos órgãos, em especial no sistema nervoso, afectando-o directamente. Por isso, o vinho ou qualquer outra bebida alcoólica, mesmo que bebida de forma esporádica por crianças, adolescentes, grávidas ou aleitantes, ocasiona danos elevados na saúde, muitas vezes irreparáveis e está fortemente desaconselhado. Se o organismo metaboliza, desintoxica-se, a um ritmo constante, nem mais depressa nem mais devagar, é importante que o álcool chegue em pequenas quantidades, de uma forma lenta e regular à corrente sanguínea. Ou seja, é diferente beber um copo de vinho no decorrer de uma refeição ou beber um aperitivo de estômago vazio. É diferente beber uma cerveja antes de uma refeição ou um copo de vinho e uma fatia de queijo antes da mesma refeição. Isto porque ocasionam níveis sanguíneos e tecidulares de álcool em circulação muito diferentes. Por isso, não podemos apenas recomendar que se bebam, por exemplo e no máximo, 2 copos de vinho tinto por dia. Porque se forem bebidos de uma só vez e antes de uma refeição são altamente tóxicos, se forem bebidos no decurso das refeições de uma forma faseada deixam de o ser. O que fazer então, o que se poderá retirar dos con-

hecimentos actuais sobre as relações entre álcool e saúde?

Em primeiro lugar, temos de definir claramente o que é um consumo protector, ao contrário de um consumo indutor de doença. Consumo protector, para um adulto do sexo masculino, rondará os 10-19 g de álcool/dia (1 copo de vinho tinto). O consumo não agressivo para a saúde, rondará os 30-40 g de álcool/dia (2 copos pequenos de vinho tinto) e este poderá ser um valor que poderemos anunciar como consumo moderado. Este consumo poderá ser alterado em função do tamanho da pessoa, do sexo e da idade.

Em segundo lugar, temos de definir em que casos se deve recomendar a abstinência, ou seja, quando se vai conduzir, praticar desporto, em pessoas grávidas, aleitantes, crianças e adolescentes, em doentes deprimidos, hipertensos, cirróticos ou com úlcera péptica.

Em terceiro lugar, temos de dizer aos abstinentes que pensam em começar em beber por uma questão de saúde, que a protecção para a doença coronária foi demonstrada apenas em homens e mulheres de meia-idade e idosos e naqueles com parentes com história de doença coronária.

O que nos fica disto tudo e concluindo: Consumir pequenas quantidades de vinho às refeições não é prejudicial para uma larga maioria da população. O vinho incentiva o processo digestivo e possui diversas substâncias (que lhe dão cor, sabor e aroma) como os polifenóis que devido às suas propriedades anti-oxidantes poderão desempenhar papel importante na nossa saúde. Por outro lado, o vinho desempenha papel importante na nossa cultura Mediterrânica. É potenciador do convívio, motivo de celebração, serve de elemento aglutinador nas cerimónias religiosas, sociais e familiares da maior parte dos países do Sul, sendo ainda importante agente das economias locais e da sua distinção histórica e geográfica. O vinho distingue-nos, valorizanos, se bebido moderadamente, lentamente, em pequenas quantidades às refeições. Que assim seja. Mas daí até promover o seu consumo generalizado na população por questões de saúde vai uma grande distância...★



Ilustração: André Letria

## Comunicado do Centro de Informação Saúde

Segundo o Doutor Anton Robinson, autor e cientista, acaba de ser descoberto

### «Um Remédio Natural que pode Vencer a Artrose»

Numa obra agora traduzida em português, o Dr. Anton Robinson declara :

Durante muitos anos, eu vi os meus doentes sofrer, ajudei-os a disfarçar a dor, a acalmar a inflamação, a curar a infecção... mas sem nunca poder agir sobre as causas da artrose.

Um dia, uma das minhas relações, o Sr. C. fez-me perguntas sobre um novo tratamento que eu não conhecia. Pois não ! O tratamento não estava à venda nas farmácias e a sua divulgação era feita essencialmente de boca em boca.

O Senhor C. decidiu então experimentar este novo tratamento e indicou-o a um amigo que sofria igualmente de artrose lombar e cervical. Para grande espanto de ambos, sentiram rapidamente um grande alívio das suas dores.

A Senhora M. sofria um verdadeiro martírio diário, apesar dos sedativos e anti-inflamatórios. A artrose tinha-lhe transformado a vida num inferno. Logo à primeira aplicação, sentiu-se melhor.

À segunda já conseguiu dormir a noite inteira sem acordar com dores e 15 dias mais tarde, retomava as suas actividades físicas, às quais tinha tido de renunciar havia muito tempo.

Este não é um caso isolado. Por todo o mundo foram registados resultados idênticos e esta descoberta merece certamente ser mais conhecida. Milhares de pessoas cuja vida é parcialmente perturbada pelas dores e que se sentem fisicamente diminuídas, poderiam retomar uma vida normal.

Que tratamento consegue realizar estes pequenos "milagres" ? Como actua ? Que podemos esperar dele ? Como utilizá-lo ? Será que tem efeitos secundários ou contra-indicações ? Estas são, certamente, algumas das questões que Você se coloca.

Foi para responder a todas estas perguntas, e a muitas outras que os meus amigos, os meus doentes e os meus colegas me fizeram, que eu escrevi um pequeno livro : "O Remédio Natural que pode Vencer a Artrose".

No quadro da operação "Vencer a Artrose em 2000", esta obra, cuja edição portuguesa acaba de ser lançada, será enviada gratuitamente e sem nenhum compromisso aos primeiros 500 leitores da revista Tempo Livre que fizerem o pedido (um só livro por família).

Para receber esta obra grátis, basta escrever já ao Centro de Informação Saúde, Divisão ASI106-1, Apartado 221, 2766-903 Estoril, indicando o seu nome completo, a morada e data de nascimento, e mencionar "Operação Vencer a Artrose em 2000".

Os seus dados são processados automaticamente e destinam-se a apoio administrativo e à apresentação de novas propostas. Pode exercer o seu direito de acesso, rectificação, eliminação ou recusa de cedência, dirigindo-se a nós por escrito. C.I.S. - Uma divisão de Bodywell Lda. Av. N. Sra. do Rosário 603-2C - Cascais - Tel. 214 678 900 (Difusão pelo correio exclusivamente).