

# FOI SÓ UM POUQUINHO

A mensagem que induz a beber com moderação abre o caminho para todos os problemas que o alcoolismo traz.

Crescem as pressões sobre o uso abusivo de álcool. Esse hábito remonta a épocas imemoriais e os males que provoca são conhecidos por todos. Semelhante a diversos hábitos que levam à dependência como o fumo e outras drogas, seu uso é quase universalmente tolerado, a despeito dos comprovados males.

O fumo e outras dependências já não gozam mais dos privilégios de serem anunciados em pouco como portadores de virtudes. Mas as bebidas alcoólicas continuam em cena, um pouco restritas, mas continuam, os *slogans* adotados são: “Se beber não dirija”; “Sabendo beber só dá prazer”; ou: “Beba com moderação” e outras amenidades quase inúteis, pois contêm, implícita, a mensagem: continue bebendo.

Enquanto se amplia a pressão sobre o livre uso das bebidas alcoólicas, paralelamente se

## Números embriagados

Nos países desenvolvidos, o consumo de bebidas alcoólicas é responsável por:

**50%** dos acidentes automobilísticos fatais

**50%** dos homicídios

**30%** dos estupros

**25%** dos suicídios

**60%** ou mais de casos de violência contra crianças

No Brasil as bebidas alcoólicas estão envolvidas em

**75%** dos acidentes de trânsito com vítimas fatais

**39%** das agressões familiares

**30%** das agressões à mulher

**31 mil** mortes ao ano em acidentes de trânsito

divulgam novas descobertas de vinho tinto. As virtudes são as propriedades cardioprotetoras. Se bebermos, dizem, são as propriedades cardioprotetoras. Se bebermos, dizem, pequenas quantidades- um copo de vinho diário - , teremos menor chance de riscos relativos à obstrução das artérias coronárias e conseqüentes ataques cardíacos.

## O problema da quantidade

*Algun tempo atrás, imaginava-se que era necessário alguém tomar mais que 120 g de álcool (mais ou menos um litro de vinho), por dia, para começar a produzir algum dano ao organismo. Depois, ficou evidente que esses limites eram absurdamente altos. Qualquer pequena quantidade de álcool destrói partes significativas do organismo.*

*Estudos realizados na França demonstraram que o álcool é mais perigoso para as mulheres do que para os homens. Nelas, 20 g por dia soa suficientes para produzir uma cirrose. Por outro lado, ninguém conseguiu demonstrar que uma dose menor que 20 g é segura, sem qualquer risco de causar alguma doença.*

*Quanto álcool está contido nas bebidas?*

*Vinte gramas de álcool equivalem a um copo e meio de cerveja.*

*A cerveja tem 4% a 6% de álcool. O vinho, 12%. Os destilados como uísque, cachaça, rum e vodka têm 50% a 56% de álcool.*

*É bom notar o seguinte: o copo de cerveja é grande , o de vinho é menor (mais ou menos a metade); mas tem o dobro da concentração de álcool. Já o copo de uísque é cerca de dez vezes menor, mas a concentração alcoólicas também é aproximadamente dez vezes maior. Assim existe mais ou menos a mesma quantidade de álcool num copo de cerveja, num copo de vinho ou numa dose de uísque. A diferença é que, com o uísque, o efeito é que, com o uísque, o efeito é rápido. Já a cerveja é tão diluída que a pessoa acaba bebendo uma atrás da outra, sem perceber que está ingerindo muito mais álcool.*

*Todos os estudos demonstram que não existe um limite seguro. Só quem não bebe nada pode estar livre dos riscos.*

*Mas de 70% da população do mundo, um dia, começaram a beber socialmente. Vinte por cento se tornaram grandes bebedores e 10% se*

*tornaram dependentes. É um número assustador. No Brasil, 82% das pessoas bebem. Trinta e dois milhões usam álcool bem mais do que poderia ser chamado de “socialmente”, e 16 milhões são alcoólicos, dependentes e viciados. Talvez seja por isso que, de cada dez mortes, uma é devida ao álcool.*

## **O paradoxo francês**

Essas novidades têm origem no chamado paradoxo francês. O que é isso? Atualmente, os franceses comem mais gorduras que os americanos, mas têm menos problemas cardiovasculares e outras doenças como diabetes e hipertensão. E a razão disso é atribuída ao consumo diário de vinho tinto. É verdade que o vinho contém uma quantidade de substâncias chamadas antioxidantes que podem ser benéficas. Mas, essas substâncias protetoras são provenientes da uva e não do álcool.

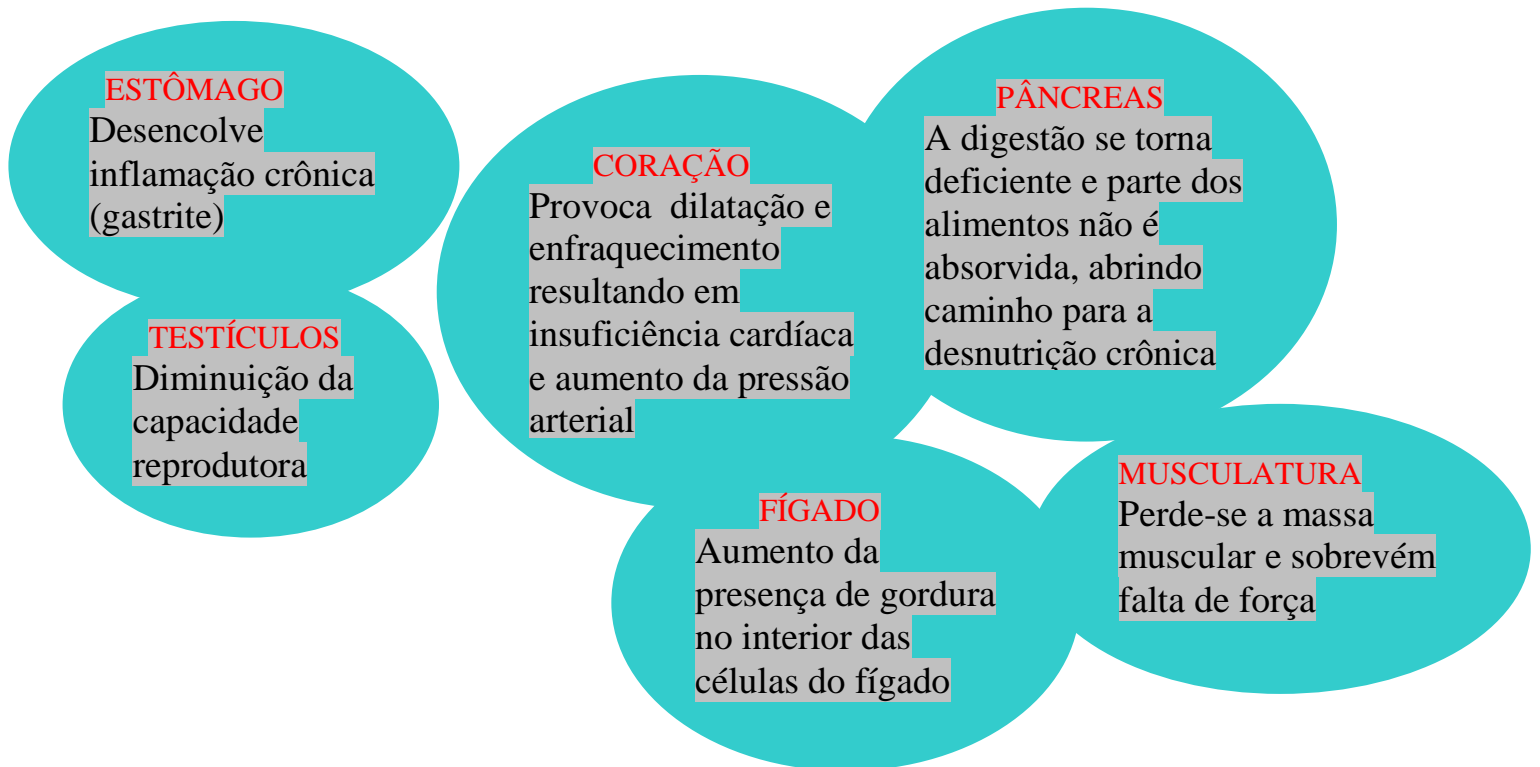
A principal causa do melhor estado de saúde dos franceses reside no consumo de alimentos mais naturais, pouco processados e em menor quantidade. Além disso, eles caminham mais que os americanos. Quem levou a fama foi o vinho tinto e, por tabela, as quantidades moderadas de álcool que o vinho contém.

Quimicamente, o álcool é catalogado como depressor do sistema nervoso. Inicialmente, ele afeta a memória, diminui os reflexos e depois deprime as funções gerais do sistema nervoso. Acabamos, então, perdendo o controle sobre as nossas ações. Aproximadamente 10 a 15% dos bebedores moderados, tornam-se alcoólatras.

Se bebermos regularmente, o que poderemos regularmente, o que poderemos esperar que aconteça aos nossos neurônios? Ocorre uma degeneração das células por deficiência de vitamina B<sub>1</sub> (tiamina). O cérebro diminui de tamanho e os nervos perdem a capacidade de conduzir os estímulos através do corpo, principalmente nos membros. Cai o nível de inteligência e capacidade nos membros. Cai o nível de inteligência e capacidade mental.

## Corpo em crise

O álcool é tóxico para o fígado, pois provoca o aumento da presença de gorduras no interior das células do fígado. Com o passar do tempo, isso pode resultar numa hepatite alcoólica aguda, e como o uso continuado do etanol,



desenvolver a lesão grave e irreversível, denominada cirrose hepática. Na cirrose hepática, há uma diminuição da musculatura geral, fraqueza e aumento do volume abdominal por presença de líquido dentro da cavidade abdominal. Esse estágio é irreversível, mesmo que a pessoa pare de ingerir álcool.

O coração é outra vítima do uso prolongado de bebidas alcoólicas. O mesmo álcool que destrói as células do fígado por dilatação. O coração dilatado perde sua força e o resultado final é a insuficiência cardíaca.

O álcool também aumenta a pressão arterial porque o corpo aumenta a quantidade de adrenalina. Praticamente nada no organismo escapa aos prejuízos causados por ele. Assim também ocorre com o aparelho digestivo onde se desenvolve a inflamação crônica denominada gastrite. No pâncreas, a influência do álcool é notória sobre as células produtoras de enzimas digestivas. Com a diminuição dessas enzimas, a digestão se torna deficiente e parte dos alimentos não é absorvida, abrindo caminho para a desnutrição crônica.

As células que compõem a musculatura do corpo também são gradualmente destruídas. Perde-se a massa muscular e sobrevém falta de força.

Os testículos também são atingidos pelo álcool e o resultado é a atrofia dos mesmos, com diminuição da capacidade reprodutora para ambos os sexos. Mesmo que a pessoa seja capaz de gerar filhos, é maior o risco de gerar filhos, é maior o risco de essas crianças nascerem com retardo mental. A grande maioria das internações em hospitais psiquiátricos devido à dependência de drogas, deve-se ao uso abusivo do álcool.

Como se não bastassem todos esses problemas, o álcool ainda é capaz de desenvolver tumores malignos no organismo. Boca, esôfago, fígado e possivelmente as mamas são os locais preferidos pelo álcool para desenvolver esses tumores.

Somente nos Estados Unidos existem de 15 a 20 milhões de alcoólatras. Destes, morrem anualmente cerca de 100.000 pessoas, gerando um prejuízo à nação de mais de 100 bilhões de dólares a cada ano.

## **O caminho da dependência**

Mesmo diante desses fatos, muitos continuam a recomendar o uso moderado de bebidas alcoólicas, sob a alegação de que quantidades moderadas de etanol aumentam a quantidade do chamado bom colesterol ou HDL colesterol. Entretanto, mesmo que admitamos os benefícios de quantidades pequenas de álcool, e coloquemos na balança os “benefícios” e malefícios que provocam, os pratos nunca se equilibrarão em favor da saúde.

A pergunta que se faz é: como alguém chega ao ponto de se tornar dependente de bebidas alcoólicas? Há duas correntes: uma admite que a dependência esteja relacionada as circunstâncias, como uma espécie de compensação afetiva que é muito procurada na adolescência.

Estudos realizados com animais, têm demonstrado que o álcool provoca o aumento de substâncias neurotransmissoras no organismo, tais como a serotonina e dopamina, que seriam responsáveis pelas sensações prazerosas que a bebida proporciona. Uma vez passado o efeito, há umas depressões correspondentes, que gera nova busca da satisfação anterior. Como o tempo, é desenvolvido o hábito de beber em todas as circunstâncias.

Outros defendem o fator genético. Nesse caso, o comportamento abusivo em relação ao álcool não estaria relacionado ao ambiente, ao comportamento ou ao caráter da pessoa, e assim a uma deficiência genética que tornaria a pessoa impotente para controlar seus impulsos. O mecanismo seria o mesmo: a falta de substâncias neurotransmissoras por alteração genética seria suprida pela ação do álcool.

Ambas as propostas podem estar presentes no alcoolismo. Há, certamente, problemas genéticos envolvidos, principalmente filhos de pais alcoólicos que transmitem as próprias características à sua prole. Mas nem todos os filhos de pais que bebem, necessitam ser ou são alcoólicos. O único caminho seguro seria abster-se totalmente de bebidas. Se, porém, desejarem usar bebidas alcoólicas com moderação, há grande chance de que esses limites sejam ultrapassados.

Uma vez que não conhecemos as nossas fragilidades genéticas, recomendar o consumo de bebidas com moderação é orientação de alto risco. Uma vez que uma pessoa se tenha iniciado no consumo da bebida em quantidades elevadas, não há ainda terapia genética capaz de resolver o problema. A mensagem segura que se deveria fazer soar é não beber sob nenhuma circunstância. Nada no organismo pede álcool, e a sua presença no corpo é estranha e tóxica. A mensagem que nos induz a beber com moderação abre o caminho para todos os problemas que o alcoolismo traz.