

ÁLCOOL E DOENÇA CARDIOVASCULAR

A relação entre álcool e doença cardiovascular é complexa, está associada a diversos fatores e depende da quantidade de álcool consumida e do padrão de consumo.

Fato 1

As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte em todo o mundo e na maioria dos países das Américas, com 1,9 milhão de mortes ao ano.

Fato 2

O uso de álcool causa hipertensão, insuficiência cardíaca e acidente vascular cerebral. Porém, ainda não há um consenso na literatura científica sobre os efeitos do consumo de álcool em pequena quantidade.

Fato 3

O consumo de álcool aumenta o risco de doenças cardiovasculares como:

- miocardiopatia
- hipertensão
- fibrilação atrial
- acidente vascular cerebral hemorrágico
- doença cardíaca isquêmica
- acidente vascular cerebral isquêmico

Ingerir bebidas alcoólicas em pequena quantidade – apenas 5 g de álcool, que equivale a meia dose de bebida ao dia – pode ter um efeito protetor contra a doença cardíaca isquêmica. Porém:

- A maioria das pessoas consome álcool em quantidade acima deste nível. A quantidade média ingerida nas Américas é acima do nível que poderia oferecer proteção e 25% das pessoas relatam o consumo excessivo episódico de álcool.¹
- Quem normalmente bebe pouco, mas eventualmente exagera, tem maior risco de doença cardiovascular.
- Quanto maior o consumo médio de álcool, maior o risco de doença cardiovascular.
- Os efeitos do álcool sobre a doença cardiovascular por unidade padrão de cerveja, destilados e vinho consumidos são semelhantes. Tomar vinho tinto não traz benefício adicional.

RECOMENDAÇÕES

NÃO COMECE A BEBER para melhorar a saúde do seu coração. Boa saúde e proteção se conseguem com alimentação saudável e exercícios físicos.

BEBA MENOS para cuidar da saúde do seu coração.

Se o efeito do álcool na sua saúde é motivo para preocupação, **FALE COM UM CLÍNICO GERAL OU UM PROFISSIONAL DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE.**

¹ *Define-se o consumo excessivo episódico de álcool como ingerir álcool puro em quantidade superior a 60 gramas, para os homens, e 40 gramas, para as mulheres, em uma ou mais vezes por mês. A dose padrão contém 10 g de álcool puro, o que equivale a 6 doses padrão, para os homens, e 4 doses padrão, para as mulheres.

FONTES

- Organização Pan-Americana da Saúde. Regional Status Report on Alcohol and Health 2020. Washington, DC: OPAS; 2020. Disponível em inglês em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/52705>.
- Piano MR. Alcohol's Effects on the Cardiovascular System. Alcohol Res. 2017;38(2):219–41. Disponível em inglês em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5513687/>.
- Wood AM, Kaptoge S, Butterworth AS, Willeit P, Warnakula S, Bolton T, et al. Risk thresholds for alcohol consumption: combined analysis of individual-participant data for 599 912 current drinkers in 83 prospective studies. Lancet. 2018;391(10129):1513–23. Disponível em inglês em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)30134-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)30134-X/fulltext).