



- PÁGINA INICIAL
- SOBRE
- FATORES DE RISCO
 - Pressão Arterial Alta
 - Diabetes
 - Fibrilhação Auricular
 - Colesterol Alto
 - Inatividade Física
 - Má Alimentação
 - Bebidas Alcoólicas
 - Obesidade
 - Fumar
 - Stresse e Depressão
- RECURSOS
 - VÍDEOS
 - Blogue
 - Podcast
 - Hiperligações úteis
 - Leituras adicionais
 - Comunicados de Imprensa

- Notícias
-  Português
 -  English
 -  Português
 -  Русский
 -  Español
 -  Français
 -  Polski

- CONTACTO

DONATE

5 Razões para Reduzir o Consumo de Bebidas Alcoólicas



5 Razões para Reduzir o Consumo de Bebidas Alcoólicas

Os artigos da comunicação social muitas vezes dão conselhos ambíguos relativamente às vantagens e desvantagens do consumo moderado de bebidas alcoólicas para a saúde . No entanto, é certo que: o consumo excessivo de bebidas alcoólicas é um fator de risco de todos os tipos de AVC (1). O consumo de bebidas alcoólicas aumenta a tensão arterial, interfere no controlo da diabetes, facilita o aumento de peso e afeta o seu coração e tudo isto aumenta o risco de AVC (2). Adicionalmente a estes factos, são apresentadas, em seguida, mais algumas razões convincentes para reduzir a quantidade de álcool que ingere:

1. O consumo de álcool é o principal fator de risco de morte e incapacidade

As bebidas alcoólicas são consumidas por pessoas em todo o mundo, sendo um dos fatores que mais contribui para problemas de saúde a nível mundial. A nível mundial, anualmente, três milhões de mortes resultam do uso nocivo do álcool, o que representa 5,3% de todas as mortes (3). Sendo o AVC atualmente uma das principais causas de morte e prevendo-se que a exposição ao álcool aumente, também é provável que os AVC diretamente associados ao consumo de bebidas alcoólicas aumentem.

2. As mulheres com consumo excessivo de álcool em excesso podem ter um risco superior de desenvolver AVC comparativamente aos homens

Todos sabemos que o consumo excessivo de bebidas alcoólicas é nocivo para nós. No entanto, parece que o facto de se ser mulher ou homem também influencia o risco de desenvolver AVC. O AVC é a quarta causa de morte nas mulheres e, devido a uma maior esperança de vida, as mulheres apresentam maior número de AVC e maior número de mortes devidas a AVC, comparativamente aos homens. Isto pode dever-se a várias razões, incluindo fibrilhação auricular (FA), enxaqueca com aura e alterações hormonais, tais como, na gravidez e com a toma de Terapêutica hormonal de substituição. Devido a este risco superior, é ainda mais importante que as mulheres cuidem de si próprias e bebam com moderação (4) .

3. O consumo excessivo esporádico de álcool aumenta o risco de AVC em jovens

O consumo excessivo de álcool é geralmente definido como o consumo de mais de 4 bebidas por dia no caso de homens e mais de 3 bebidas por dia no caso de mulheres. Enquanto que o consumo excessivo esporádico é classificado como o consumo de cinco ou mais bebidas (homens) ou quatro ou mais bebidas (mulheres) durante um período de duas horas (5). A investigação descobriu que os jovens adultos que consomem frequentemente esta quantidade de álcool apresentam maior probabilidade de terem determinados fatores de risco cardiovascular, tais como, tensão arterial mais elevada, colesterol e açúcar no sangue mais precocemente, comparativamente a jovens que não têm consumo excessivo esporádico de álcool (6).

4. O consumo excessivo esporádico de álcool aumenta os danos nas artérias

A maioria das orientações recomenda não exceder o consumo ligeiro a moderado de bebidas alcoólicas e evitar o consumo excessivo esporádico de álcool (no qual é consumida uma grande quantidade de bebidas alcoólicas num só dia). Um estudo recente demonstrou que a exposição repetida ao álcool pode aumentar a rigidez das artérias em adultos jovens saudáveis comparativamente a indivíduos com baixo consumo de álcool. (7) Qualquer enfraquecimento ou estreitamento dos vasos sanguíneos pode causar obstruções que, em última instância podem provocar um AVC.

5. O álcool está associado a mortes devidas a doenças não transmissíveis

Os comportamentos de estilo de vida que as pessoas podem mudar, tais como, o tabagismo, a falta de exercício físico e o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, aumentam o risco de doenças não transmissíveis (DNT), que incluem o AVC. As doenças não transmissíveis (doenças que não são transmitidas por outra pessoa) matam 41 milhões de pessoas por ano. Isto mostra a importância de limitar o consumo de bebidas alcoólicas para reduzir o risco de problemas de saúde,

incapacidade e AVC (8)..

Referências bibliográficas:

1. Jonathan Strum. *Can Alcohol Cause a Stroke?*
<https://www.therecoveryvillage.com/alcohol-abuse/faq/alcohol-and-stroke/>.
Medically reviewed by Jessica Pyhtila, PharmD. 15, Sep, 2021.
2. https://www.stroke.org.uk/sites/default/files/f13_alcohol_and_stroke_2_1_web.pdf.
3. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
4. <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/STROKEAHA.117.018418>, Tracy E Madsen et al. *Impact of Conventional Stroke Risk Factors on Stroke in Women*. Originalmente publicado em 8 de fevereiro de 2018..
5. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking>.
6. Mariann R. Piano, Larisa Burke, Minkyung Kang, Shane A. Phillips. *Effects of Repeated Binge Drinking on Blood Pressure Levels and Other Cardiovascular Health Metrics in Young Adults: National health and Nutrition Examination Survey, 2011-2014*. *Journal of*.
7. Chueh-Lung HWANG, et al. *The Effects of Repeated Binge Drinking on Arterial Stiffness and Urinary Norepinephrine Levels in Young Adults*. *J Hypertens*. 2020 Jan and 10.1097/HJH.0000000000002223, 38(1): 111-117. doi:.
8. Jean Joel Bigna, Jean Jacques Noubiap. *The rising burden of non-communicable diseases in sub Saharan Africa*. Oct 2019. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(19\)30370-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(19)30370-5).

Atualização Fevereiro de 2022

Próxima revisão 2024

Desenvolvido por



A SAFE detém controlo editorial total sobre o conteúdo deste website.

Com o apoio de um financiamento de educação da



Hiperligações

- [Termos de Uso](#)
- [Política de Privacidade](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Contacto](#)

- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)