



- 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](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](#)