

Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição



O Semear da Ciência

Bebidas Alcoólicas e Saúde



Palestrante: Liza Ghassan Riachi

CICLO DE PALESTRAS – ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

Breve Histórico:

- Primeira bebida semelhante a cerveja (3000 anos a.C.)
- Processo organizado para obtenção de alimentos (cereais) : cultivo e estoque (umidade e calor).



Processo rústico de fermentação
+ água

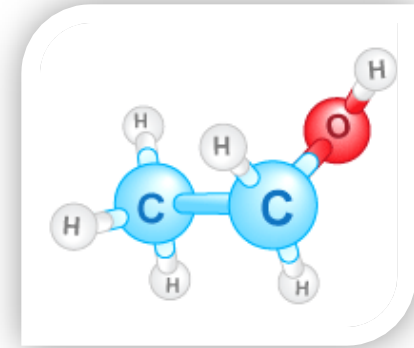


Líquido potável de
baixa graduação alcoólica

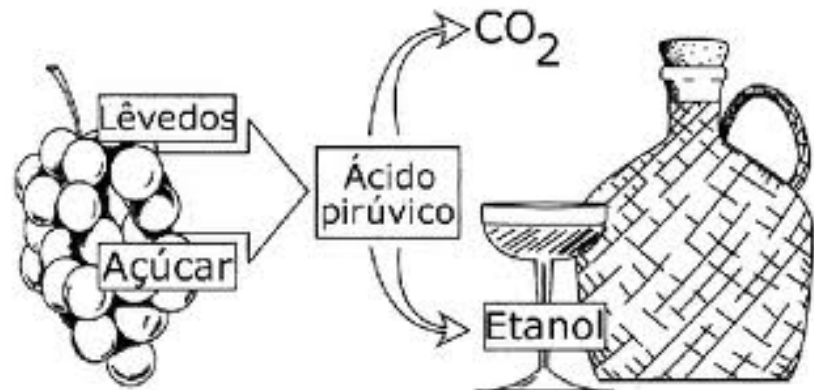


O que é bebida alcoólica?

☐ Bebida cujo principal ingrediente é o etanol, denominado comercialmente álcool etílico.



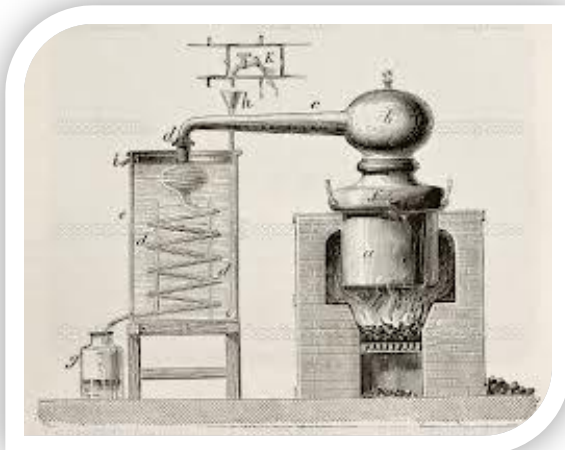
☐ Produzido através da fermentação alcoólica:



Bebidas Alcoólicas e Saúde



Fermentadas



Fermento-destiladas

Consumo e Saúde:

❑ O álcool é uma droga psicotrópica que tem seu consumo admitido e incentivado pela sociedade.

Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (II Lenad) :

❑ Estudo entre 2006-2012, realizado em todo território brasileiro pelo INPAD (Instituto Nacional de Políticas Públicas do Álcool e Outras Drogas) da UNIFESP.

Levantamento Nacional de Álcool e Drogas (II Lenad) :

☐ Resultados Preliminares:

O estudo demonstrou que, em 2012, 50% dos brasileiros acima dos 18 anos consomem bebidas alcoólicas, sendo 62% pessoas do gênero masculino.



Bebidas Alcoólicas e Saúde

- **32%** (21.8 milhões de pessoas) dos adultos que bebem referiram já não ter sido capaz de conseguir parar depois de começar a beber
- **10%** (6.6 milhões de pessoas) referiu que alguém já se machucou em consequência do seu consumo de álcool
- **8%** (7.4 milhões de pessoas) admitem que o uso de álcool já teve efeito prejudicial no seu trabalho.
- **4.9%** (4.6 milhões de pessoas) dos bebedores já perdeu o emprego devido ao consumo de álcool
- **9%** (12.4 milhões de pessoas) admitem que o uso de álcool já teve efeito prejudicial na sua família ou relacionamento

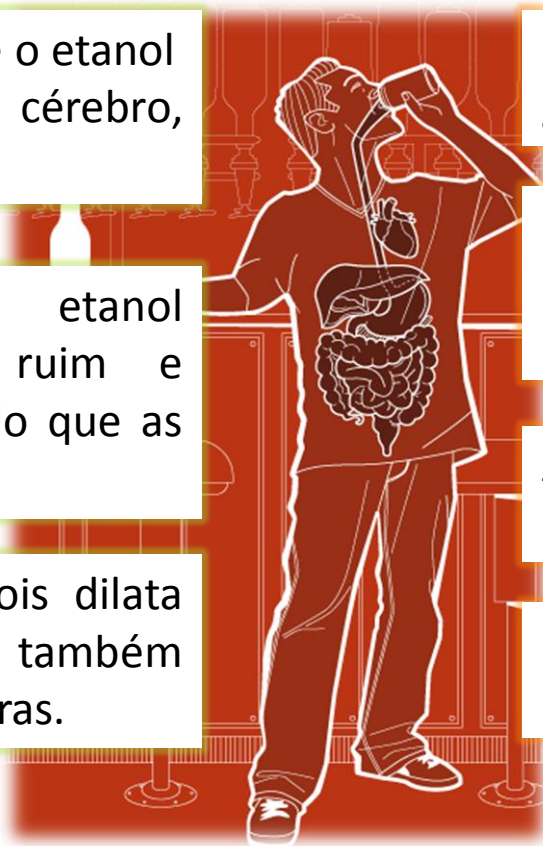
Fonte: <http://inpad.org.br/wp-content/uploads/2013/04/LENAD_ALCOOL_Resultados-Preliminares.pdf>

Efeitos do álcool no Metabolismo – Aspectos Positivos e Negativos:

Ajudar a desinibir, porque o etanol tem efeito imediato no cérebro, causando euforia;

Consumo moderado: etanol diminui o colesterol ruim e aumenta o bom, evitando que as veias fiquem entupidas;

Melhora a circulação, pois dilata os vasos sanguíneos e também evita o acúmulo de gorduras.



Excesso leva acúmulo de gordura no fígado e pâncreas;

Desidratação pelo consumo de etanol, causa diarreia e dor de cabeça

Álcool irrita mucosa do intestino e do fígado

Ressaca é sinal de desidratação severa

Efeitos do álcool no Metabolismo – Aspectos Positivos e Negativos:

- ❑ O consumo do álcool pode ainda:
 - Atrapalhar a capacidade do organismo de absorver nutrientes;
 - Causar deficiência de vitaminas importantes, como a vitamina C e as vitaminas do complexo B;
 - Engordar (calorias vazias);

... entre outros malefícios



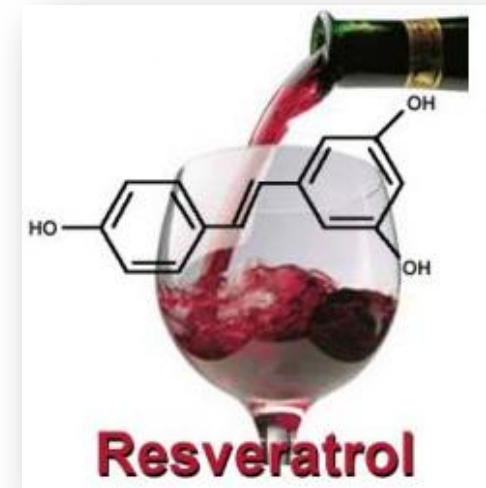
– Aspectos Positivos e Negativos:

☐ Alguns benefícios são atribuídos pelo consumo de compostos antioxidantes, presentes no vinho tinto.

- Redução de LDL e aumento de HDL colesterol;

- Prevenção do câncer.

☐ Vinho contém vitaminas e minerais.



Custo Benefício

- ❑ Os malefícios associados ao consumo prejudicial fica entre a linha tênue do que se considera consumo moderado e benéfico;
- ❑ O consumo de suco de uva pode proporcionar benefícios similares aos do vinho tinto, pois a uva contém compostos antioxidantes, além de açúcares, vitaminas e mineirais;
- ❑ O vinho pode fazer bem, porém o mal que o álcool faz, não compensa.

Bebidas Alcoólicas e Saúde



OBRIGADA!

Referências Bibliográficas:

http://inpad.org.br/wp-content/uploads/2013/04/LENAD_ALCOOL_Resultados-Preliminares.pdf

<http://digital.csic.es/bitstream/10261/71709/1/Potential%20health%20benefits%20of%20moderate.pdf>

<http://www.bmj.com/content/312/7033/731>

http://www.cff.org.br/sistemas/geral/revista/pdf/82/i04-infarma_004.pdf

<http://guiamedicodabahia.com.br/noticias/553/beber-com-moderacao-diminui-colesterol-e-o-risco-de-problemas-no-cora>