

O QUE É O ALCOOLISMO?

J á havia, nos tempos pré-bíblicos, tecnologia para produzir álcool; o alcoolismo, entretanto, como o entendemos hoje, é um conceito mais recente, pós-revolução industrial.

A produção do álcool a que o homem estava acostumado até o século XVIII era, primeiramente, artesanal. Predominavam as bebidas fermentadas na forma de vinho e alguns tipos de cerveja. Se nos tempos pré-bíblicos havia descrições de intoxicação por vinho, e mesmo os deuses gregos, como Dioniso – Baco, para os romanos –, já manifestavam esse tipo de comportamento, não há registros de que essas intoxicações fossem constantes.

A partir da revolução industrial inglesa, alguns fatores contribuíram para mudar o caráter do uso do álcool pela sociedade. Em primeiro lugar, passou-se a produzir álcool não mais de forma artesanal, mas industrialmente, em grandes quantidades. Além disso, modificou-se também o tipo de bebida fabricada, em virtude da criação de tecnologia para produzir destilados na forma de gim, com um conteúdo alcoólico muito maior. Depois, com o aumento da produção, o preço do álcool diminuiu muito, facilitando o acesso ao produto por parte de um maior número de pessoas.

Finalmente, deve-se considerar o fato de que a maior parte das populações passou a viver em grandes concentrações urbanas, o que mudou bastante o perfil das relações sociais. O álcool, que até então era uma bebida a ser consumida durante as refeições e que por muitos séculos foi a fonte de água menos contaminada possível para se beber, passou a ser uma bebida forte, que podia ser comprada a preços baixos, por pessoas que buscavam essencialmente a intoxicação.

Todas essas mudanças permitiram que um número muito maior de pessoas passasse a consumir álcool constantemente; a partir de então, os médicos começaram a observar uma série de complicações físicas e mentais decorrentes desse consumo excessivo, inclusive as primeiras descrições daquilo que hoje chamamos de alcoolismo.



O mito:

O álcool não é uma droga, é um alimento.

A verdade

Por muitos séculos, o álcool, na forma de vinho, foi a mais pura fonte de água que a humanidade podia consumir, mas não é isso o que ocorre no mundo moderno. Na realidade, as mais diferentes bebidas alcoólicas podem ser consideradas formas diversas de administrar a droga chamada álcool. É lógico que existem grandes diferenças entre um copo de vinho e um copo de uísque ou aguardente em termos de concentração de álcool e de seus constituintes, mas a maior distinção entre as bebidas reside no conteúdo alcoólico. Para

se ter uma idéia dessas diferenças, a concentração de álcool da cerveja é de 5%; da maioria dos vinhos, de cerca de 12%; e dos destilados, como o uísque e a pinga, de 40 a 50%. Muito embora esses três tipos de bebida tenham concentração suficiente para intoxicar as pessoas, o volume necessário para essa intoxicação é diferente entre eles.

O componente alimentar nas bebidas alcoólicas é variado. Todas têm calorias provenientes de seu conteúdo de açúcar. Uma lata de cerveja (350 ml), por exemplo, tem em média 150 calorias; um copo de vinho (125 ml), 100 calorias; uma dose pequena de uísque (25 ml), 60 calorias.

Algumas pessoas que bebem excessivamente engordam, enquanto outras emagrecem. Quem bebe e engorda está, provavelmente, ingerindo alimentos de baixo valor nutritivo associados ao consumo de álcool, na maior parte das vezes cerveja. Quem bebe e emagrece está, comumente, bebendo destilados e usando a bebida como fonte calórica.

O problema dos destilados como fonte calórica é que têm o que chamamos “calorias vazias”, ou seja, um tipo de caloria que não vem acompanhado de vitaminas e sais minerais.

Outro fator importante em relação ao álcool é que ele impede a absorção de vitaminas B e C. É por isso que nas pessoas que bebem excessivamente ocorre um estado de queda dessas vitaminas, as quais é necessário repor.



*Qualquer consumo de álcool
deve ser considerado alcoolismo.*

A verdade

Se isso fosse verdade, mais de 80% da população adulta do mundo seria considerada alcoolista, pois somente cerca de 20% das pessoas são completamente abstinências. Existem, portanto, níveis de consumo de álcool considerados seguros, apesar de variarem de acordo com critérios, como peso e estatura do indivíduo, sexo, tipo de bebida etc.

O álcool é uma droga diferente das demais drogas de abuso, como o fumo, a cocaína e a maconha, entre outras. No caso do fumo, por exemplo, qualquer contato com as 4.000 substâncias tóxicas componentes da fumaça do cigarro faz mal à saúde. É por isso que o fumante passivo também é afetado, pois não existe um limite até o qual podemos aspirar essa fumaça altamente tóxica e estarmos seguros. Com o álcool as circunstâncias são diferentes, pois há evidências mostrando que, em baixas doses, ele pode fazer bem. Há estudos indicando que um adulto saudável que ingere uma pequena dose de bebida alcoólica por dia está mais protegido contra algumas doenças cardíacas. A grande questão diz respeito à quantidade que se pode beber sem que seja prejudicial à saúde.

Inúmeros estudos já foram realizados na tentativa de responder a essa questão, que tem profundas implicações no tocante à saúde pública. Um conceito importante para entender a organização dessas pesquisas é o de *unidade de álcool*.

Uma unidade de álcool equivale a 10-12 g de álcool puro. No Brasil existe uma diversidade muito grande de medidas para as diferentes bebidas. Uma lata de cerveja normalmente contém cerca de 350 ml, e a concentração de álcool da maioria das cervejas nacionais fica em torno de 5%; portanto, essa lata tem aproximadamente 17 g de álcool, correspondentes a 1,5 unidade de álcool. Uma dose do destilado mais consumido no Brasil, a aguardente (a conhecida pinga), também apresenta grande variação quanto ao conteúdo alcoólico. Uma dose de pinga conteria cerca de 50 ml; como a concentração de álcool da aguardente gira em torno de 50%, essa dose teria o equivalente a 2,5 unidades de álcool, e uma garrafa de pinga, com 750 ml, aproximadamente 37 unidades.

Tabela 1 – Conteúdo das principais bebidas no nosso meio

Bebidas	Concentração de álcool/ gramas de álcool	Unidades de álcool
1 lata de cerveja – 350 ml	5% = 17 gramas de álcool	1,5
1 dose de aguardente – 50 ml	50% = 25 gramas de álcool	2,5
1 copo de chope – 200 ml	5% = 10 gramas de álcool	1
1 copo de vinho – 90 ml	12% = 10 gramas de álcool	1
1 garrafa de vinho – 750 ml	12% = 80 gramas de álcool	8
1 dose de destilados (uísque, pinga, vodca etc.) – 50 ml	40-50% = 20-25 gramas de álcool	2-2,5
1 garrafa de destilados – 750 ml	40-50% = 300-370 gramas de álcool	30-37



1 copo de chope =
200 ml



1 copo de vinho =
30 ml



1/2 dose de pinga =
25 ml

A partir desses valores, buscou-se identificar quantas unidades de álcool um adulto sadio poderia beber por semana, sem que isso acarretasse problemas a sua saúde. A tabela a seguir mostra os diferentes níveis de risco para homens e mulheres. Um homem, por exemplo, poderia beber até duas latas de cerveja por dia, ou uma dose de cachaça, principalmente às refeições, sem causar grande prejuízo à sua saúde. Um consumo maior, entretanto, não seria indicado.

Tabela 2 – Riscos à saúde x consumo de álcool

Risco	Mulheres	Homens
Baixo	Menos de 14 unidades por semana	Menos de 21 unidades por semana
Moderado	15 a 35 unidades por semana	22 a 50 unidades por semana
Alto	Mais de 36 unidades por semana	Mais de 51 unidades por semana

As diferenças na quantidade de consumo de álcool não prejudicial à saúde para homens e mulheres são atribuídas a vários fatores. Em primeiro lugar, as mulheres teriam maior proporção de gordura corpórea, o que faria com que o álcool atingisse maiores concentrações no sangue. Além disso, as mulheres absorvem maiores quantidades de álcool, em comparação aos homens. Assim, entre mulheres e homens com mesmo peso corporal, é nelas que o álcool provoca maiores danos físicos. Esse padrão de consumo só é válido para mulheres não-grávidas. Para as grávidas recomenda-se total abstinência de álcool.

Deve-se ressaltar ainda que o padrão de consumo só é aceitável quando as unidades de álcool são consumidas ao longo de uma semana: se uma pessoa ingerisse a quantidade semanal em um único dia, estaria causando mais danos à sua saúde do que se consumisse uma quantidade de unidades alcoólicas um pouco maior, mas divididas durante toda a semana. Se um homem ingerisse a sua cota semanal de 21 unidades de álcool (meia garrafa de bebida destilada, por exemplo) em um único dia, apresentaria várias alterações físicas decorrentes desse nível agudo de consumo.



O alcoolismo é uma doença.

A verdade

Muito já se escreveu a favor e contra a idéia do alcoolismo como doença. A idéia de que o ato de beber em excesso constituiria uma doença começou a ser proposta no começo do século XIX, quando o número de problemas de saúde decorrentes do consumo excessivo de bebidas alcoólicas tornou-se uma questão de saúde pública, principalmente na Europa e nos Estados Unidos. Pouco antes da Segunda Guerra Mundial, com o surgimento dos Alcoólicos Anônimos nos Estados Unidos, a idéia de alcoolismo como doença passou a receber uma atenção maior. O pressuposto seria de que os alcoolistas verdadeiros seriam pessoas diferentes das demais e que qualquer contato com a droga “álcool” os levaria à intoxicação e à perda do controle da quantidade de bebida ingerida. Segundo essa teoria, os alcoolistas teriam genética e personalidade diferentes das outras pessoas.

Nas últimas décadas, vários estudos tentaram mostrar a diferença entre os alcoolistas e o restante da população, mas nunca se chegou a um perfil definido, nem do ponto de vista genético nem do ponto de vista da personalidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou como doença a Síndrome de Dependência do Alcool. A diferença entre essa síndrome e o alcoolismo é que a dependência não seria uma condição de “tudo ou nada” – ou uma pessoa é alcoolista ou não é –, mas um processo no qual a pessoa ficaria gradualmente, ao longo dos anos, dependente do álcool. O importante é saber quão dependente do álcool estaria a pessoa; a dependência, portanto, seria uma condição variável ao longo de um *continuum* de severidade. Alguém poderia ser pouco, moderadamente ou muito dependente. Nesse aspecto, a dependência do álcool assemelha-se à ansiedade, pois não basta saber se alguém é ansioso ou depressivo, é preciso identificar a intensidade da condição para decidir qual será o melhor tratamento.

Como a dependência do álcool não é uma condição de “tudo ou nada”, é necessário entender que alguém não precisa ser dependente para apresentar problemas relacionados ao uso do álcool. Por exemplo, alguém que beba duas ou três doses de uísque toda noite pode não ser dependente do álcool, mas está usando essa substância de forma perigosa, enfrentando um risco muito maior de ter gastrite, pancreatite, hepatite alcoólica, problemas para dormir etc. Na realidade, existem muito mais pessoas que usam o álcool de forma prejudicial à saúde, sem serem dependentes, do que pessoas medicamente consideradas dependentes do álcool, que também estão comprometendo sua saúde.

Esta é uma distinção importante, pois é muito comum que alguém, ao ser repreendido por estar bebendo demais, retruque afirmando não ser alcoolista. Ninguém precisa ser alcoolista ou dependente para apresentar problemas em relação ao consumo de álcool. Pessoas que dirigem depois de beber muito podem provocar acidentes, embora a maior parte delas não seja alcoolista.