



Existe bebida alcoólica saudável? Segredo está na quantidade consumida.

Bebidas alcoólicas normalmente são consideradas inimigas da saúde. No entanto, é comum ver gente destacando os benefícios do vinho e até mesmo da cerveja. E realmente, segundo vários estudos já publicados na literatura científica, o álcool pode trazer alguns benefícios, desde que consumido com moderação.

Uma dessas pesquisas, feita por cientistas da Universidade de Barcelona e publicada na revista *Nature Review Cardiology*, valida que o consumo leve a moderado de álcool reduz a incidência de doenças cardíacas coronárias, AVC (acidente vascular cerebral), aterosclerose, mortalidade por doença coronariana e mortalidade por todas as causas. Detalhe: esse ganho independe do tipo de bebida alcoólica.

Eles afirmam que o etanol tem a capacidade de elevar os níveis do colesterol bom, diminuir a coagulação sanguínea e varrer os radicais livres –moléculas que são gatilho de várias doenças. A mesma universidade conduziu um estudo com homens e mulheres em Atenas, Grécia, onde bebedores leves tiveram um risco 53% menor de diabetes do que abstêmios.

Mas quanto posso beber? A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda a ingestão diária de uma dose para mulheres e duas doses para homens, no máximo cinco dias na semana. Uma dose equivale a 150 ml de vinho, 350 ml de cerveja ou 50 ml de destilados.

Em tempo: não há lei da compensação com álcool, ou seja, não pode beber várias doses em um único dia porque nos outros ficou abstinido. Se você for além dessas quantidades, os benefícios dão lugar a prejuízos.

Mas existe alguma bebida que é mais saudável? Veja a seguir o perfil de algumas:

1. Vinho

Se você é do tipo que sempre prioriza o lado saudável de tudo o que consome, então nenhuma surpresa: o vinho continua sendo o campeão neste quesito. Além da carga benéfica advinda do álcool, ele é o fermentado mais rico em polifenóis -destaque para o resveratrol, pelos seus benefícios em numerosos processos fisiológicos- ativos com poderosos efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios e anticarcinogênicos.

O vinho tinto tem, por exemplo, a capacidade de reduzir um dos fatores de risco para o câncer de mama. Uma pesquisa do Centro Médico Cedars-Sinai, nos Estados Unidos, constatou que substâncias químicas nas cascas e sementes das uvas tintas reduziram ligeiramente os níveis de estrogênio, enquanto elevaram a testosterona, em mulheres na pré-menopausa que ingeriram a bebida à noite durante cerca de um mês.

Também há ganhos para quem tem artrite reumatoide. Pesquisadores do Instituto Karolinska, na Suécia, analisaram 34.100 mulheres entre 39 e 84 anos e constataram que as que bebiam pelo menos três taças médias de vinho por semana eram até 52% menos propensas a desenvolver essa doença –causada pelo próprio sistema imunológico do organismo.

Vale saber que o que determina a quantidade desses polifenóis em um vinho é a forma como ele é feito. Na uva, esses poderosos ativos estão presentes na casca, na semente e no engaço (cabinho). E somente na preparação tradicional do vinho tinto, por exemplo, existe o contato com a casca da uva.

É exatamente por isso que os tintos possuem mais antioxidantes que os brancos, que são preparados com a polpa e separados da casca, assim como na produção do champanhe. Só para você ter uma ideia, o vinho tinto tem 10 vezes mais polifenóis que o vinho branco. Os vinhos com maior concentração de polifenóis são cabernet sauvignon, malbec e syrah.

2. Cerveja

Como os fermentados saem na frente no quesito saudabilidade, temos a cerveja na esteira do vinho. Embora em menor quantidade, ela também tem seus polifenóis. Cerca de 70% desses compostos bioativos são provenientes do malte e 30% do lúpulo, com ações também antioxidantes, anti-inflamatórias, anticarcinogênicas e antivirais.

Um estudo feito pela Universidade de Perugia em conjunto com o Instituto Nacional de Nutrição, ambos na Itália, detectou um aumento na capacidade antioxidante do plasma sanguíneo em seres humanos saudáveis após a ingestão de cerveja. Essa propriedade de prevenção de doenças foi também apontada pelo Departamento de Nutrição da Universidade do Reino Unido, relacionando-a com os compostos fenólicos do malte.

Numa outra abordagem, cientistas da Universidade de Scranton, na Pensilvânia, afirmaram que embora a cerveja tenha uma quantidade moderada de antioxidantes, seus polifenóis se ligam a proteínas com potencial oxidativo, protegendo-as e assim retardando o processo de aterosclerose.

3. Destilados

Apesar de também trazerem álcool em sua composição (em maiores quantidades inclusive do que a cerveja e o vinho), eles não são fontes de polifenóis, o que reduz bastante seus benefícios à saúde.

Entre as mais consumidas, destacam-se a cachaça (cujo teor alcoólico varia entre 38% e 48%), a tequila (entre 27% e 40%) e a vodka (entre 13 e 40%). Elas embriagam rapidamente e, no geral, são mais tóxicas para o fígado. Ou seja, cuidado redobrado!

4. Catuaba

A catuaba andou fazendo um sucesso e tanto nos últimos carnavais. Não há estudos científicos na literatura, mas é certo que como sua fórmula –açúcar, xarope de maçã, caramelo de açúcar e vinho– vem carregada de conservantes, muitos dos foliões devem ter experimentado uma ‘senhora’ ressaca no dia seguinte.

Ou seja, ainda que a catuaba também tenha sua carga de álcool –este com seu efeito positivo em dose leve, ela não é a bebida fermentada mais amigável da saúde e é altamente calórica, já que sua composição contém basicamente carboidratos e álcool. Outro porém: além de contribuir para o ganho de peso, ela deixa a pessoa bêbada mais rapidamente pois seu alto valor alcoólico (17%) é mascarado pelo sabor adocicado.

Não existe bebida alcoólica ideal para perda de peso

Há quem defenda que os destilados seriam as bebidas menos prejudiciais para quem busca uma silhueta fininha, já que eles não possuem carboidratos. Levando em consideração alguns critérios, a conclusão que se tem é que a quantidade ingerida é o que realmente importa. Quer ver?

Partindo do ponto de vista calórico, cada grama de álcool tem 7 calorias. Já o grama de carboidrato reúne apenas 4 calorias. Se os destilados têm maior teor alcoólico, é fato que também terão um valor energético elevado. Outro ponto: alguns destilados costumam ser consumidos junto com energéticos, refrigerantes, sucos industrializados e, no caso das caipirinhas e batidas, com leite de coco, leite condensado e açúcares.

Veja as tabelas nutricionais de cada bebida:

- Cerveja Porção: 350 ml (1 dose) Calorias: 108,5 kcal Carboidrato: 21 g Álcool: 17 g Cálcio: 14 mg Magnésio: 21 mg Fósforo: 66,5 mg Potássio: 101,5 mg Sódio: 14 mg.
- Vinho Porção: 150 ml (1 dose) Calorias: 132 kcal Carboidrato: 3 mg Álcool: 16,5 g Cálcio: 10,5 mg Magnésio: 12 mg Fósforo: 27 mg Potássio: 165 mg.
- Cachaça Porção: 50 ml (1 dose) Calorias: 108,5 kcal Carboidrato: 0 g Álcool: 15 g Sódio: 1,5 mg.

Fontes: Marcella Garcez Duarte, nutróloga e diretora da Associação Brasileira de Nutrologia; Fabiana Poltronieri, nutricionista e conselheira do CRN-3 (Conselho Regional de Nutricionistas 3ª região); Gustavo Pasqualotto, nutricionista e ABNE (Membro da Associação Brasileira de Nutrição Esportiva).

Texto: [Viver Bem UOL](#)

[Read More](#)
