

Álcool e Coração

Alcohol and Heart

Protásio Lemos da Luz*

Resumo

O uso moderado de álcool, sobretudo o vinho, apresenta uma série de efeitos benéficos em relação à ocorrência de acidentes cardiovasculares. Essa associação segue a clássica “curva em J”, em que os indivíduos abstêmios têm uma mortalidade maior do que aqueles que têm um consumo discreto a moderado de álcool. E quando o consumo de álcool aumenta, aumenta a mortalidade por câncer. Credita-se à ação dos flavonóides, presentes no suco de uva e no vinho tinto, a capacidade de dilatação do vaso e a ação benéfica sobre o coração. Ademais, o uso moderado de álcool (até 30g de etanol por dia) mostra-se também associado à diminuição da piora na função cognitiva em mulheres ao longo dos anos. Vale salientar, contudo, que o aspecto mais importante na prevenção de eventos cardiovasculares é o estilo de vida individual, com dieta saudável, ausência de tabagismo, prática de exercícios físicos e, para aqueles que já bebem, uso moderado de álcool.

Unitermos

Álcool; coração; uso moderado.

Abstract

Moderate drinking, specially of wine, offers a series of health benefits towards prevention of coronary heart disease. The association between alcohol consumption and heart disease follows the classical J-shaped curve, with abstainers presenting higher risk of mortality than those who drink moderately alcohol (up to 30g of ethanol). As alcohol use increases, so does the risk of mortality. It is speculated that health benefits of moderate drinking are due to the anti-oxidant action of the flavonoids present in grape fruit juice and wine. Furthermore, moderate drinking is associated with protection to cognitive status among middle-aged women. Most importantly, lifestyle (healthy diet, physical activity, absence of smoking and moderate drinking) is the major preventive agent against coronary heart disease.

Keywords

Alcohol; heart; moderate drinking.

Existem vários estudos que abordam dados relativos à ação de vinho e álcool no sistema cardiovascular. Muitas dessas pesquisas, naturalmente, procuraram demonstrar os possíveis efeitos benéficos do consumo de álcool e, sobretudo, do vinho em relação a acidentes cardiovasculares.

Em relação ao vinho, especificamente, há estudos prospectivos e um número grande de estudos de caso-controlado. Trata-se de estudos não-controlados, de observação, que indicam a redução média dos eventos cardiovasculares e a redução total de eventos associado ao consumo de vinho. Vale salientar, no entanto, a consistência dos dados. Todos os estudos comprovaram o mesmo fato: a característica da chamada clássica “curva em J”, em que os indivíduos abstêmios têm uma mortalidade maior do que aqueles

que têm um consumo discreto a moderado em álcool. E, quando o consumo de álcool aumenta, aumenta a mortalidade por câncer.

Teoria Oxidativa em Arteriosclerose

A Teoria Oxidativa em Arteriosclerose é um importante foco de atenção na cardiologia. Em um estudo experimental, administrou-se dieta gordurosa para coelhos e posterior divisão em três grupos: grupo controle (dieta gordurosa sem ingestão de vinho), grupo com dieta gordurosa e ingestão de vinho tinto e grupo com dieta gordurosa e ingestão de vinho tinto sem álcool (produtos não-alcoólicos do vinho). Os animais que receberam o tratamento de dieta associado com a ingestão de

*Unidade Clínica de Aterosclerose – Incor/HC - FMUSP

vinho apresentaram menos placas de arteriosclerose em suas aortas do que os animais do grupo de produtos não-alcóolicos do vinho e estes, por sua vez, apresentaram menos placas do que os do grupo controle. A diferença entre os grupos que receberam vinho tinto (com e sem álcool) e o grupo controle foi altamente significativa¹.

Com humanos também foram encontrados resultados da ação do vinho e do suco de uva. Sujeitos normais com hipercolesterolemia, submetidos a um regime de vinho tinto por 15 dias e posterior avaliação da reatividade da artéria braquial e da reatividade endotélio dependente e do endotélio independente apresentaram melhora da capacidade de dilatação da artéria braquial endotélio dependente e do endotélio independente. Com suco de uva, essa ação ficou restrita à dilatação do endotélio dependente. Conclui-se, assim, que os flavonóides presentes no suco de uva e no vinho tinto são capazes de produzir uma melhora da capacidade de dilatação do vaso².

Em um estudo realizado por Kris-Etherton e colaboradores³, 600 pacientes que haviam sofrido infarto foram divididos em duas dietas: a dieta experimental chamada mediterrânea e na dieta controle da *American Heart Association*. A dieta experimental produziu melhora mais acentuada em relação a eventos do coração do que a dieta controle dentro do curto prazo de 1 ano.

O EPIC, estudo realizado na Grécia que consistiu na observação de 22 mil pessoas com segmento de 44 meses, aprofundou a discussão sobre o tema envolvendo a dieta mediterrânea e o coração⁴. Criou-se um escore a fim de analisar qual perfil da amostra seguia melhor esse tipo de dieta associado ao consumo moderado de vinho. Os resultados apontaram para uma significativa redução de mortalidade geral na amostra, com destaque para uma importante redução de mortalidade por doenças das artérias coronárias e também uma redução de cânceres.

Álcool e função cognitiva

Entre 1995 e 2001, Stampfer *et al.*⁵ avaliaram a função mental de 12.480 mulheres de idade entre 70 e 81 anos, com *follow-up* de dois anos para 11.102 das participantes. As participantes que haviam consumido até 15g de álcool por dia apresentaram melhor desempenho na avaliação cognitiva

do que as abstêmias. Vale salientar que houve uma redução da piora cognitiva esperada para a idade. Ou seja, não houve proteção, mas diminuição da piora ao longo da evolução de 2 anos nessas mulheres.

Mukamal *et al.*⁶ analisaram por meio de ressonância magnética a diminuição de anormalidades da substância branca e infartos cerebrais em bebedores moderados, em comparação aos abstêmios. Mukamal *et al.*⁷ constataram redução de demência vascular e Alzheimer entre pessoas que consumiam de 1 a 6 *drinks* por semana.

Estilo de vida e eventos cardiovasculares

Knoops *et al.*⁸ realizaram um seguimento de doze anos com 1.500 homens e 800 mulheres de idade avançada. Durante esse período houve 935 mortes. A hipótese verificada na pesquisa era simples: qual é o efeito de dieta, consumo moderado de álcool, atividade física e abstinência do fumo sobre os eventos cardiovasculares?

A dieta reduziu em aproximadamente 25% a probabilidade de eventos. O consumo moderado de álcool praticamente reduziu na mesma intensidade, ao passo que a atividade física e a abstinência do fumo reduziram em aproximadamente 35%. A associação dos quatro hábitos, por sua vez, reduziu em 65% o número de eventos cardiovasculares. Esses dados mostram que o aspecto mais importante na prevenção de eventos cardiovasculares é o estilo de vida da pessoa.

Conclusões

Concluindo, é neste contexto que a análise do hábito de beber, vinho especificamente, tem que ser observada. Em várias situações os cardiologistas são restritivos. Em relação ao consumo moderado de álcool ou vinho, não há a necessidade de sê-lo. É perfeitamente possível a adoção de uma dieta saudável associada à ingestão de vinho. Provavelmente essa bebida não faz mal. É muito possível que até faça bem, desde que seja levado em consideração que existe uma coisa chamada consumo moderado, que são até 30g por dia para adulto. Vale salientar que os indivíduos que apresentam fibrilação atrial, insuficiência hepática, triglicérides aumentados, diabetes, crianças e adolescentes não podem consumir álcool.

Referências bibliográficas

1. da Luz PL, Serrano JRCV, Chacra AP, Monteiro HP, Yoshida VM, Furtado M, Ferreira S, Gutierrez P, Pileggi F. The effect of red wine on experimental atherosclerosis: lipid-independent protection. *Exp Mol Pathol* 1999;65:150-9.
2. Coimbra SR, Lage SH, Brandizzi L, Yoshida V, da Luz PL. The action of red wine and purple grape juice on vascular reactivity is independent of plasma lipids in hypercholesterolemic patients. *Braz J Med Res* 2005;38(9):1339-47.
3. Kris-Etherton P, Eckel RH, Howard BV, St Jeor S, Bazzarre TL. Lyon Diet Heart Study: Benefits of a Mediterranean-Style, National Cholesterol Education Program/American Heart Association Step I Dietary Pattern on Cardiovascular Disease. *Circulation* 2001;103(13):1823-5.
4. Sieri S, Agudo A, Kesse E, Klipstein-Grobusch K, San-Jose B, Welch AA, Krogh V. EPIC Working Group on Dietary Patterns. Alcohol consumption in EPIC cohorts from ten European coun-

- tries. International Agency for Research on Cancer, World Health Organization (WHO) - IARC Sci Publ 2002;156:173-6.
5. Stampfer MJ, Kang JH, Chen J, Cherry R, Grodstein F. Effects of Moderate Alcohol Consumption on Cognitive Function in Women. *N Engl J Med* 2005;352(3):245-53.
 6. Mukamal KJ, Longstreth Jr. WT, Mittleman MA, Crum RM, Siscovick DS. Alcohol Consumption and Subclinical Findings on Magnetic Resonance Imaging of the Brain in Older Adults, The Cardiovascular Health Study, *Stroke* 2001;32:1939.
 7. Mukamal KJ, Kuller LH, Fitzpatrick AL, Longstreth WT Jr., Mittleman MA, Siscovick DS. Prospective Study of Alcohol Consumption and Risk of Dementia in Older Adults. *JAMA* 2003;289(11):1405-13.
 8. Knoops KT, de Groot LC, Kromhout D, Perrin AE, Moreiras-Varela O, Menotti A, van Staveren WA. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: the HALE project. *JAMA* 2004;292:1433-9.

Endereço para correspondência:

Protásio Lemos da Luz
Avenida Dr. Enéas de Carvalho Aguiar, 44 –
Cerqueira César
CEP 05403-000 – São Paulo/SP
E-mail: daluzp@incor.usp.br