

Álcool e coração: a polêmica continua

ALGUNS MÉDICOS DIZEM QUE BEBIDAS PREVINEM ENFARTE. OUTROS RECOMENDAM CAUTELA

Dieta indicada para evitar doenças do coração

**O segredo é comer alimentos
com pequena quantidade de colesterol**

○ Carnes brancas: peito de frango ou de peru (sem pele), bacalhau e peixe

○ Carnes vermelhas: só fraldinha, lagarto e filé. As carnes devem ser grelhadas ou cozidas, nunca fritas. Não é conveniente comer mais do que 200 g por dia

○ Leite e iogurte desnatados, ricota e queijo branco (2 fatias por dia).

Utilizar somente óleos vegetais insaturados: milho, oliva, girassol, soja, sem exageros. Também não devem ser levados ao fogo

○ Usar somente a clara do ovo (não fritar) e comer apenas um ovo cozido por semana

○ Preferir pães e massas caseiras preparadas sem gordura saturada e sem ovos

○ O arroz deve ser preparado em água fervendo. Não usar tempero frito no feijão.

Utilizar apenas sorvete de frutas, sem creme, chocolate, ovos e leite

○ Incluir no cardápio alimentos ricos em fibras: aveia, ervilha, lentilha e verduras. Ficar atento para a composição de alimentos industrializados

tar adequada, prática de exercício físico e, em caso de fumantes, o abandono do cigarro. O VLDL é a porção intermediária para a formação do LDL. Quanto mais VLDL, mais LDL. É sinal de que problemas estão a caminho.

Há anos tenta-se provar a relação entre álcool e a proteção do coração. Recentemente, dois estudos publicados pelo *British Medical Journal* afirma-

ram que a moderação é a receita ideal. De acordo com o jornal inglês *The Guardian*, que publicou os estudos, talvez esses estudos expliquem o "paradoxo francês": apesar do alto nível de gorduras em sua alimentação, os franceses têm uma incidência baixa de doenças do coração. E, como se sabe, eles gostam de beber.

Um estudo dinamarquês, liderado por Hans Hein, do

Hospital Universitário de Copenhague, examinou 2.826 homens de meia-idade durante 6 anos. A conclusão foi que os abstêmios com LDL tinham 16% de chance de ter enfarte. Já para quem tomava 22 drinques ou mais por semana, a chance era de 4%. "Os que não consumiam álcool corriam cinco vezes mais riscos de ter uma doença cardíaca do que os que bebiam três ou mais drinques por dia", diz o estudo.

Para o pesquisador Eric Rimma, do Departamento de Nutrição da Escola de Saúde Pública de Harvard, em Boston (EUA), que analisou 25 estudos feitos desde 1965 sobre o assunto, é o álcool, e não qualquer outro componente da bebida, que protege o coração. "Todas as bebidas têm um efeito protetor", garante ele.

Pode ser. Mas Ibrahim lembra que pessoas obesas, diabéticas, com níveis altos de triglicérides e alcoólatras não devem consumir álcool. Também não é recomendável que se beba pensando apenas em evitar doenças do coração. "Esses estudos servem como um complemento ao que já se sabia, mas é preciso que passe por todo um processo de análise crítica", diz.

Um estudo recente dizendo que todo tipo de bebida alcoólica, e não apenas vinho tinto, faz bem à saúde veio reforçar o argumento, defendido por alguns médicos, de que quem bebe uma certa quantidade de álcool por dia pode prevenir o enfarte.

Mas, de acordo com o cardiologista Wagner Ibrahim, do Instituto do Coração de São Paulo (Incor), essa pesquisa americana deve ser encarada com cautela. "Sabe-se que o consumo de doses moderadas de álcool aumenta a fração HDL do colesterol, que tem uma função protetora no organismo e evita o aparecimento de lesões arterioscleróticas", afirma. "Mas quantidades muito grandes podem levar ao quadro de miocardiopatia, isto é, enfraquecimento do músculo do coração."

O colesterol é uma substância presente no corpo humano que se apresenta em três tipos — LDL, HDL e VLDL. O LDL é o colesterol mau. Quando em quantidade muito alta no sangue, pode colaborar para a formação de placas nas artérias coronárias. O HDL, ou colesterol bom, possui efeito antiarteriosclerótico. Pode ser aumentado com dieta alimen-