

Cerveja pode fazer bem ao coração

CIENTISTAS JÁ COMPROVARAM OS BENEFÍCIOS DO VINHO E AGORA PESQUISAM OUTRAS BEBIDAS ALCOÓLICAS

Os efeitos do álcool sobre o coração são diversos – o abuso do álcool pode ser associado com insuficiência cardíaca de várias maneiras diferentes, sendo a miocardiopatia alcoólica a mais comum doença cardíaca relacionada ao álcool. Mas há os que afirmam que uma cervejinha nos finais de semana pode ser muito bom. Não é que cientistas europeus resolveram pesquisar os benefícios da "loura gelada" e chegaram à conclusão de que a cerveja pode mesmo fazer bem ao coração.

Segundo os pesquisadores, o consumo de álcool em quantidades moderadas já se demonstrou benéfico, existindo uma associação inversa entre o uso moderado de bebida alcoólica e as doenças das artérias coronárias.

No ano de 1972 o epidemiologista da Universidade de Harvard, Carl Seltzer, ao examinar informações do projeto Framingham Heart, verificou que as pessoas que ingeriam bebida alcoólica tinham menos doenças cardíacas do que os abstêmios.

O projeto Framingham foi o primeiro de muitos estudos a identificar que o uso moderado do álcool era um

agente profilático contra as doenças cardíacas.

Hoje, mais de 40 estudos clínicos já foram capazes de comprovar este fato. Os resultados destes vários trabalhos demonstram que as pessoas que consomem até três doses de bebidas por dia apresentam uma diminuição do risco de contrair doença coronária na faixa de 10% a 40%, em relação às pessoas que não bebem.

Esta redução geralmente é atribuída aos efeitos benéficos do álcool nos lípides e em relação aos fatores da coagulação. Por outro lado, sabe-se que o vinho tinto aumenta o nível de compostos antioxidantes no sangue de forma rápida. Esta informação foi recentemente corroborada por pesquisadores australianos, da Universidade do Oeste da Austrália em Perth, na revista *American Journal of Clinical Nutrition*.

O vinho tinto tem sido considerado como sendo potencialmente cardioprotetor por conter compostos fenólicos, que inibem a oxidação do LDL (colesterol de baixa densidade, o chamado "mau colesterol") in vitro.

Permanece a controvérsia, entretanto, se os efeitos protetores ocorrem apenas em determinadas bebidas, como no caso do vinho tinto, ou relacionam-se especificamente ao etanol, que é a dosagem de álcool incluída nas bebidas. Em um estudo realizado na República Checa, verificou-se que a cerveja também apresenta benefícios ao coração.

Bebida passa no teste

Para saber se a cerveja é realmente benéfica ao coração, pesquisadores ingleses e tchecos, liderados pelo Dr. Martin Bobak, conduziram uma pesquisa cuja bebida alcoólica preferida é a cerveja. Foram avaliados homens 25 e 64 anos e que já haviam apresentado um primeiro infarto do miocárdio, nos 18 meses anteriores. Um grupo da população selecionado de maneira randômica serviu como grupo de controle. As informações dos participantes que já haviam sofrido infarto e das pessoas do grupo de controle foram colhidas de modo semelhante.

Foi solicitado aos participantes que informassem a frequência com que ingeriam qualquer bebida alcoólica. As pessoas estudadas foram catalogadas nos seguintes grupos: nunca ingeriam álcool; ingeriam álcool menos do que uma vez por mês; uma ou duas vezes por mês; várias vezes por semana; quase todos os dias ou diariamente; e duas ou mais vezes por dia.

Os participantes informaram ainda qual quantidade de vinho, deste lados, e de cerveja que consumiam durante uma semana típica. O

consumo médio de álcool puro verificado foi de 148 g por semana, 87% das quais foi ingerido na forma de cerveja.

Neste estudo, um menor risco de infarto do miocárdio foi observado entre homens que beberam quase que diariamente ou todos os dias, totalizando de 4 a 9 litros de cerveja por semana (ou de meio litro a 1 litro por dia, aproximadamente). A análise dos dados sugeriu ainda que o efeito protetor desaparecia em homens que bebiam esta quantidade duas ou

mais vezes por dia. Segundo os autores, este resultado é semelhante aos de estudos realizados com outras bebidas.

Os pesquisadores acreditam que os seus resultados são confiáveis, pois o fato de restringir a análise a pessoas que bebem exclusivamente cerveja acabou por eliminar a possibilidade de se obter uma estatística resultante de erros de interpretação. E ainda, são semelhantes aos obtidos em outro estudo realizado em 1997 por cientistas de Munique e Alemanha, que procuraram avaliar a população da Bavária (onde a cerveja predomina) em relação às doenças cardíacas.

Estudo constatou menor risco de infarto em homens que beberam entre 4 e 9 litros de cerveja por semana