



O Álcool e o Acidente Vascular Cerebral



Associação AVC
Acidentes Vasculares Cerebrais



O Álcool e o AVC

Nos últimos anos, os meios de informação têm vindo a dar uma grande importância aos efeitos nocivos do alto consumo de álcool. Aqui descreve-se a relação entre álcool e o acidente vascular cerebral e explica, como beber regularmente mais do que os níveis recomendados coloca homens e mulheres em alto risco de acidente vascular cerebral. Inclui dicas sobre como se pode tornar mais consciente da quantidade que bebe e de como diminuir o consumo.

Tem havido muita investigação sobre os possíveis benefícios para a saúde do consumo moderado da quantidade de álcool. Os resultados começaram a mostrar que as pessoas já com um alto risco de doença cardíaca, tais como homens com mais de 40 anos e mulheres após menopausa que bebiam quantidades moderadas de álcool – um ou dois copos por dia – tinham um menor risco de morrer de doença cardíaca do que as dos mesmos grupos que bebiam intensivamente ou não bebiam nada. Parece que pequenas quantidades regulares de todos os tipos de álcool poderão ser benéficas para o coração, embora as razões para isto permanecem pouco claras. Os benefícios de pequenas quantidades de álcool contra doenças cardíacas só foram demonstradas naqueles de maior risco (homens com mais de 40 anos ou as mulheres após a menopausa), mas geralmente considera-se que um copo ou dois em alguns dias da semana, provavelmente, protegem os adultos de todas as idades contra a doença cardíaca.

Efeito sobre o acidente vascular cerebral

O panorama é mais complexo com o AVC. Quase 70 por cento dos acidentes vasculares cerebrais são isquémicos – causados por coágulos sanguíneos que bloqueiam as artérias. Tal como acontece nos ataques cardíacos, pequenas quantidades de álcool parecem ajudar a proteger contra este tipo de acidente vascular cerebral. A restante percentagem de acidentes vasculares cerebrais são Hemorrágicos – hemorragia causada pelo rebentar de vasos sanguíneos no interior ou ao redor do cérebro. O álcool não protege contra acidentes vasculares hemorrágicos e, inclusive, quantidades moderadas de álcool podem aumentar o risco de ter um AVC hemorrágico.

A investigação revelou também que o consumo pesado de álcool aumenta o risco de todos os tipos de acidente vascular cerebral. Um estudo escocês, iniciado em 1970, analisou a relação do

consumo de álcool com a mortalidade, seguindo quase 6.000 homens ao longo de um período de 21 anos. O estudo apontava que aqueles que bebiam cinco ou mais copos por dia tinham duas vezes mais probabilidades de morrer de acidente vascular cerebral comparativamente com aqueles que não bebiam.

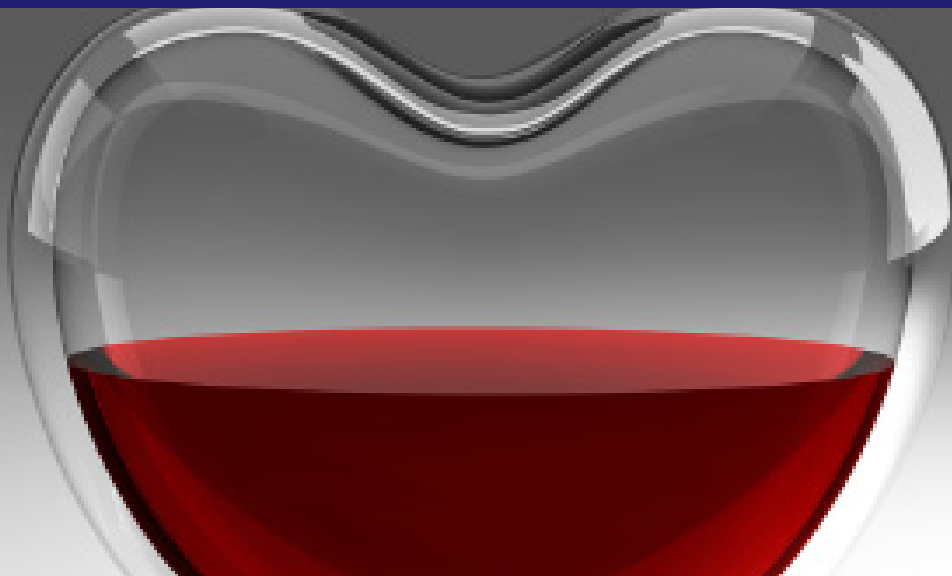
Como funciona o álcool

O Álcool (etanol) é solúvel em água. É absorvido pelo estômago e pelo intestino e distribuídos pela água e tecidos do corpo. Dificilmente qualquer álcool entra na gordura, que ao contrário da água, tem má solubilidade. Uma vez que as mulheres costumam ter mais gordura e menor volume de sangue do que os homens, a mulher terá maiores concentrações de álcool no sangue e nos tecidos do que um homem bebendo a mesma quantidade.

Pensa-se que o álcool pode ajudar a diluir o sangue e, portanto, pode reduzir o risco de formação de coágulos nos vasos sanguíneos – a causa de AVC isquémico. No entanto, esta acção de diluição do sangue pode ter um efeito adverso sobre as pessoas com risco de acidentes vasculares cerebrais hemorrágicos.

O álcool pode também afectar a forma do colesterol ser transportado na corrente sanguínea, reduzindo o risco de construção de depósitos de gordura nas paredes dos vasos sanguíneos. Isto também pode reduzir o risco de AVC isquémico. O álcool em maiores quantidades, no entanto, aumenta a pressão arterial, e a alta pressão arterial é o principal factor de risco para o AVC. A pressão arterial é uma medida da força do sangue que pressiona o interior das paredes das artérias, bombeado por todo o corpo. É medida em duas leituras – a primeira é quando o coração bate (pressão sistólica) e a segunda, quando o coração relaxa entre os batimentos (pressão diastólica). A leitura sistólica é sempre escrita antes da figura diastólica e ambas são medidas em milímetros de mercúrio – 'mmHg'. Hipertensão – a pressão arterial elevada desenvolve-se quando a pressão da passagem do sangue através dos vasos sanguíneos é consistentemente alto – acima de 140/90 mmHg.

A pressão arterial elevada coloca uma pressão sobre as artérias sanguíneas de todo o corpo, incluindo as artérias que transportam o sangue (e oxigénio) para o cérebro. As paredes internas das artérias também se podem tornar apertadas e menos eficientes na entrega de sangue ao cérebro. A contração interna das paredes das artérias aumenta a resistência do fluxo



de sangue e isto leva ao aumento da pressão arterial. O álcool também pode levar a um aumento da níveis de homocisteína – uma substância ligada à arteriosclerose (endurecimento das paredes internas das artérias). Isto pode levar à formação de coágulos de sangue e se estes romperem, podem ser levados na circulação de sangue para o cérebro, podendo causar um bloqueio – levando a um acidente vascular cerebral.

Consumo frequente e intensivo de álcool pode elevar a pressão do sangue para níveis consistentemente elevados, aumentando o risco de ambos os tipos de AVC. Beber, por exemplo, mais de 6 copos de álcool seguidos, aumenta consideravelmente o risco de um acidente vascular cerebral porque aumenta drasticamente a pressão sanguínea.

Beber responsabilmente

As actuais directrizes recomendadas pelas organizações de Saúde para um consumo seguro é de um máximo de três a quatro pequenos copos de álcool por dia para homens, e um máximo de dois a três pequenos copos por dia para mulheres. Recomenda-se também que tenhamos dois dias "sem álcool" por semana.

As mulheres devem beber menos do que os homens por causa do seu menor tamanho e diferente composição corporal. Comparadas aos homens, as mulheres têm mais gordura e menos fluido nos seus organismos para diluir a concentração de álcool.

O álcool torna-se mais concentrado nas mulheres que nos homens e pode, portanto, fazer mais danos. Aconselha-se às

mulheres que estão grávidas ou que estão a tentar engravidar a não beber álcool.

Permanecer no controle

Para descobrir se está a permanecer dentro das orientações de beber sensatas, tente manter um "Diário de bebidas". Num par de semanas, no final de cada dia, tome nota do que bebeu e conte as unidades. Se reparar que está a consumir regularmente mais do que os níveis recomendados e que gostaria de tentar cortar na bebida, poderá experimentar algumas das sugestões abaixo. Se gostaria de ajuda na diminuição do consumo também poderá falar com o seu médico ou contactar organizações que estão ligadas a este tipo de problemáticas.

- Imponha um limite de álcool por dia. Descubra quando é que faz a maioria de seu consumo e veja se há alturas evidentes que pode cortar (como o 'copinho rapidinho' da hora do almoço ou depois do trabalho).
- Não beba com o estômago vazio.
- Vá para fora mais tarde ou beba a sua primeira bebida do dia mais tarde que o habitual.
- Beba sempre um copo de água junto com o seu copo de vinho.
- Se estiver a beber com um grupo, evite comprar rodadas, pois isso pode incentivar as pessoas a beber mais álcool e mais rapidamente.
- Dilua as bebidas alcoólicas com bebidas não-alcoólicas.
- Alterne o álcool com bebidas não alcoólicas
- Evite beber em demasia, seja em casa ou fora.
- Mantenha sempre o hábito de beber bebidas não alcoólicas.



Horário de Atendimento

08h00 > 18h00

Linha de Apoio

253 812 547

Associação AVC

Rua Dr. Manuel Pais, 113 • 4750-317 Barcelos

Fax. 253 812 536

Info@associacaoavc.pt • www.associacaoavc.pt