



## BEBIDAS ALCOÓLICAS? SÓ PARA ADULTOS E COM RESERVAS

Vinho, cerveja, aguardente ou qualquer outra bebida alcoólica interesam à saúde por causa do álcool.

O álcool só é tolerado pelo adulto e só não lhe provoca dano se for tomado em quantidades modestas, diluído e misturado com as refeições maiores ou imediatamente a seguir a elas. E o fígado tem que funcionar na perfeição para o desintoxicar e a alimentação não pode ter carências ou excessos.

A cada refeição maior, um homem de 65 kg com actividade moderada ou sedentária poderá beber, no máximo, cerca de 3,5 dl de vinho verde, 2,5 dl de vinho maduro ou 5 dl de cerveja; estas porções correspondem a 3 cálices de Porto, Madeira, Xerez ou vermouthes, ou a 2 de aguardente, uísque, vódeca ou licor. Uma mulher com o mesmo tipo de actividade só pode beber 20 a 25% menos. Um trabalhador de força, que come mais, pode beber na proporção mas nunca mais do dobro mesmo que precise de muita comida.

Acima destas quantidades, ou quando se bebe de estômago vazio (em vez de merendas, como aperitivo ou em jejum), o álcool atinge concentrações elevadas no organismo, porque a absorção ou é muito grande (quantidades grandes) ou muito rápida (com estômago vazio mesmo que as quantidades sejam moderadas). Como a capacidade de desintoxicação do organismo é ultrapassada, o álcool acumula-se durante horas e prejudica todos os órgãos e funções vitais mas sobretudo fígado, rins e cérebro.

Indivíduos habituados a beber, que bebem em excesso de forma crónica, podem não sentir os efeitos do álcool porque se habituam, mas nem por isso deixam de os sofrer.

Hoje, o grande problema em Portugal já não é tanto o dos bêbados (a bebedeira é uma intoxicação aguda com álcool) mas sim o dos bebedores crónicos imoderados, daqueles que às refeições bebem para além das possibilidades orgânicas de desintoxicação e daqueles que não perdem de beber um copito, uma cerveja, um uísque a qualquer hora. Por isso, temos 600 mil alcoólicos cróni-



cos e talvez 1 milhão dos chamados bebedores excessivos. São estas pessoas que ensombram a nossa sinistralidade de trânsito, que colocam cirroses hepáticas nos primeiros lugares da mortalidade e que contribuem para tornar mais frequente outras doenças e muitos problemas de ordem psíquica, emocional e comportamental.

O consumo excessivo de álcool afecta sempre a vida das células, embora mais as dos órgãos onde é desintoxicado (fígado e rins,) as do cérebro (que envelhece muito antes do tempo) e as dos órgãos com vida celular activa (pâncreas, testículos, ovários, etc.). Contribui também para os cancros de fígado e pâncreas.

Este ataque às células, e sobretudo às mais activas, faz do álcool, em qualquer dose, um tóxico extremamente perigoso para crianças e adolescentes porque o crescimento e desenvolvimento característicos dessas idades exige exactamente numa actividade celular aumentada.

Todas as crianças que ingerem bebidas alcoólicas desde o nascimento até por volta dos 15 a 17 anos (conforme o desenvolvimento se processa mais ou menos precocemente) sentem os efeitos molestos do álcool, embora felizmente umas menos do que outras. Contudo, a capacidade do cérebro sofre e daí a grande dificuldade de aprendizagem na escola e a baixa diferenciação profissional desses indivíduos. O uso regular de bebidas alcoólicas por crianças é uma das grandes causas entre nós de insucesso escolar, de baixa diferenciação profissional e de deficiente desenvolvimento físico.

Como o álcool atravessa a placenta e inunda o feto, e como sai do seio com o leite, mulheres grávidas e que amamentam devem abster-se de beber.

Quando nos referimos a adultos, falamos de crescimento alcoólico moderado e tolerável e falamos de abuso. No que se refere a crianças, adolescentes mais novos, aleitantes e grávidas, não. Nestas fases da vida qualquer quantidade de bebidas alcoólicas é sempre, sempre, prejudicial.

Na idade adulta, quando todas as células e estruturas do corpo já são tão maduras e construídas, o álcool em excesso deprime a sua actividade e dificulta a reconstrução de tudo a que em cada momento se desgasta e morre.





Por isso, o alcoólico e o bebedor excessivo evidenciam perda progressiva da sua actividade e vão-se definhando à medida que o seu corpo tem mais dificuldade em refazer o que se desgasta; cada vez mais frágeis, acabarão por morrer de cirrose, de insuficiência renal, de cancro de pâncreas ou de fígado, ou de uma doença intercorrente que não conseguem vencer.

O consumo de vinho tem descido alguma coisa mas a publicidade da cerveja tem conseguido o que quer; de facto bebemos hoje 10 vezes mais cerveja que há alguns anos; o consumo de aperitivos e de uísque também sobe vertiginosamente.

Tem-se modificado o tipo de bebedor, sobretudo nas cidades. É certo que a maioria dos bebedores excessivos e de alcoólicos continua a ser constituída por pessoas a quem a família, quase sempre rural e produtora de vinho começa a dar vinho muito cedo, às vezes ainda no berço. Mas nas cidades, a idade dos bebedores é actualmente mais jovem do que há uns anos à custa da cerveja e dos aperitivos.

Caro leitor! Se tem sede não a mate com vinho ou cerveja; água, água com limão, batidos de fruta com água, tisanas frias, combatem melhor a sede e só fazem bem. À mesa, pelo menos no tempo quente, ponha 2 copos; um para água e outro para vinho. Afaste as bebidas alcoólicas das crianças e nem por brincadeira lhas dê; indivíduos que nunca beberam até bem entrados na adolescência, de um modo geral, ou não bebem em adultos ou tornam-se bebedores moderados e apreciadores.

Caro leitor! Beba uma pinga, se quiser, com moderação, mas saiba escolher; há muita zurrapa, muito vinho a martelo à venda. Como têm álcool, acarretam todos os problemas dos produtos honestos e ainda os das mixordices com que é feito.

E não brinque com bebidas alcoólicas; elas estão na origem do conjunto de problemas sanitários e sociais de maior repercussão na nossa terra.