vinetur

Grande estudo conclui que até o consumo moderado aumenta os riscos de cancro, incapacidade e morte prematura ao longo da vida

Os investigadores não encontraram benefícios gerais para a saúde em nenhum nível de consumo e estimaram que a mortalidade aumenta para 1 em 25 com 14 bebidas por semana

terça-feira, 3 de novembro de 2026



Um grande estudo realizado por investigadores dos Estados Unidos e do Canadá concluiu que até o consumo moderado de álcool está associado a maiores riscos, ao longo da vida, de cancro, doença cardíaca, incapacidade e morte prematura, pondo em causa a ideia, há muito defendida, de que o consumo reduzido pode ser, em geral, seguro ou benéfico.

A investigação, publicada no Journal of Studies on Alcohol and Drugs e divulgada a 1 de novembro pela Mailman School of Public Health da Universidade Columbia, analisou mais de 7200 artigos científicos e cruzou essa informação com dados de saúde dos EUA para estimar os danos relacionados com o álcool ao longo da vida. Os investigadores afirmaram não ter encontrado qualquer efeito protetor global do consumo, em nenhum nível, quando se considerou em conjunto todo o conjunto de doenças e lesões associadas ao álcool.

«Este estudo apresenta as estimativas mais abrangentes até à data, nos EUA, dos riscos ao longo da vida de mortalidade e morbilidade atribuíveis ao álcool», afirmou Katherine M. Keyes, professora de epidemiologia na Universidade Columbia e coautora do estudo, em informação divulgada juntamente com o artigo. Segundo a investigadora, os resultados mostram que «mesmo níveis moderados de consumo aumentam o risco de morte prematura e incapacidade».

O autor principal, Kevin Shield, professor associado na Universidade de Toronto e investigador sénior no centro colaborador em dependências e saúde mental da Organização Mundial da Saúde e da Organização Pan-Americana da Saúde, afirmou que os resultados apontam na mesma direção, independentemente do nível de consumo: «Mesmo níveis reduzidos de consumo de álcool comportam riscos para a saúde. E esse risco continua a aumentar à medida que se bebe mais».

O estudo analisou doenças cuja relação causal com o consumo de álcool já está estabelecida. Entre elas encontram-se doenças cardiovasculares, doenças hepáticas, lesões e vários tipos de cancro, incluindo cancros da boca, do esófago e da mama. Em vez de se centrarem numa doença de cada vez, os investigadores procuraram estimar o impacto total do álcool na saúde ao longo da vida.

Esta abordagem é central para o argumento principal do artigo. Há anos que alguns estudos e o debate público sugerem que o consumo moderado pode ajudar a proteger contra certos problemas cardiovasculares. A nova análise reconhece que isso ainda pode parecer verificar-se em alguns casos específicos, como na doença cardíaca isquémica e no acidente vascular cerebral, com níveis de consumo relativamente baixos. No entanto, quando esses possíveis benefícios são comparados com os riscos de cancro, doença hepática e outros danos relacionados com o álcool, o balanço torna-se desfavorável.

Os investigadores concluíram que nem as pessoas que consomem sete bebidas alcoólicas por semana apresentavam benefícios gerais para a saúde, quando se incluíam todas as doenças relevantes. Afirmaram também que o consumo de mais de uma bebida alcoólica por dia estava associado a um aumento dos riscos para a saúde, tanto nos homens como nas mulheres.

Um dos resultados que deverá suscitar maior atenção diz respeito a níveis de consumo que muitos americanos poderão considerar moderados. Segundo os investigadores, o consumo de duas bebidas por dia estava associado a um risco substancialmente mais elevado de morte prematura atribuível ao álcool ao longo da vida. A referência bibliográfica do artigo indica que a mortalidade aumenta para 1 em 25 com 14 bebidas por semana.

O estudo destacou também a dificuldade prática de definir «uma bebida». Em geral, uma dose padrão corresponde a cerca de 12 onças de cerveja, 5 onças de vinho ou 1,5 onças de bebidas espirituosas, embora o teor alcoólico efetivo varie consoante o produto. Isto significa que as pessoas podem consumir mais álcool do que pensam, sobretudo no caso de cervejas mais fortes, copos de vinho servidos em maior quantidade ou bebidas misturadas consumidas fora de casa.

Os resultados surgem numa altura em que as orientações federais sobre o álcool são menos específicas do que em anos anteriores. As atuais Dietary Guidelines for Americans recomendam que os adultos que consomem álcool limitem as bebidas alcoólicas, mas não definem um limite diário claro que possa ser consumido sem risco acrescido. As orientações anteriores recomendavam um máximo de duas bebidas por

dia para os homens e de uma para as mulheres.

Os autores afirmaram que a análise pretendia, em parte, fornecer estimativas mais claras para esse debate sobre as políticas públicas. Num editorial publicado juntamente com o estudo, Robert M. Vincent, antigo administrador associado da U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration, escreveu que a investigação fora encomendada para ajudar a fundamentar as orientações sobre o álcool no âmbito do processo das Dietary Guidelines 2025-2030, mas que os seus resultados não tinham recebido a devida consideração.

Esta parte do debate poderá ter consequências para além das entidades de saúde pública. Se as autoridades federais, os grupos médicos ou as organizações de defesa de causas passarem a recomendar de forma mais específica que se realcem os riscos mesmo com níveis reduzidos de consumo, isso poderá afetar a forma como a cerveja, o vinho e as bebidas espirituosas são comercializados, rotulados e abordados nas mensagens de saúde dirigidas aos consumidores. Poderá também influenciar a resposta de restaurantes, retalhistas e produtores ao crescente escrutínio das alegações sobre o consumo moderado.

Os autores do estudo afirmaram que a análise não permite prever exatamente o que acontecerá a uma pessoa específica que consome álcool. Os resultados individuais podem variar em função da genética, idade, sexo, estado de saúde, alimentação, exercício físico, tabagismo, medicação e padrões de consumo, incluindo episódios de consumo excessivo. As estimativas descrevem riscos médios em populações, não um resultado certo para uma pessoa em particular.

Os autores reconheceram também as limitações dos dados disponíveis. Os modelos foram construídos a partir do que descreveram como os melhores dados disponíveis, mas a investigação sobre o álcool e as doenças de longo prazo continua a evoluir. Referiram que alguns possíveis danos relacionados com o álcool, incluindo o cancro do pâncreas, ainda necessitam de mais estudos para esclarecer a força da relação e a quantidade de álcool envolvida.

Ainda assim, o artigo vem juntar-se a um crescente conjunto de estudos que põe em causa a ideia de que o consumo moderado melhora a saúde em geral. Em vez de sustentarem a existência de um limiar seguro, os autores afirmam que os dados apontam para um aumento dos danos à medida que o consumo de álcool cresce, sem benefício líquido em níveis baixos quando se consideram em conjunto as principais causas de doença e morte relacionadas com o álcool.

O trabalho foi financiado pela Synergy Enterprises Inc. e pela U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Entre os autores do artigo estavam investigadores de instituições dos Estados Unidos, do Canadá e de outros países, num esforço de análise abrangente destinado a estimar o impacto do álcool ao longo da vida de uma pessoa nos Estados Unidos.