vinetur

Consumo excessivo de álcool subiu para 7,5% entre os americanos dos 50 aos 64 anos, revela inquérito federal

O aumento poderá provocar mais quedas, lesões hepáticas e interações medicamentosas nocivas entre os adultos mais velhos, afirmam investigadores

sábado, 7 de novembro de 2026



Um novo estudo baseado em dados de um inquérito federal concluiu que o consumo de álcool nos Estados Unidos está a diminuir entre os adultos mais jovens, após o aumento generalizado registado durante a pandemia. Entre muitos americanos mais velhos, porém, a tendência é inversa, sobretudo entre as pessoas dos 50 aos 64 anos.

O estudo, publicado no final de setembro, analisou dados do Inquérito Nacional de Saúde dos Centros de Controlo e Prevenção de Doenças (CDC), realizado anualmente. Os investigadores concluíram que tanto o consumo de álcool em geral como o consumo excessivo continuaram a aumentar no grupo dos 50 aos 64 anos, apesar de as taxas de consumo terem diminuído noutras faixas etárias. Especialistas médicos afirmaram que esta tendência é particularmente preocupante, uma vez que o álcool pode agravar o risco de doenças crónicas e criar perigos imediatos para os adultos mais velhos, incluindo quedas e interações nocivas com medicamentos.

Kenneth Mukamal, professor de medicina no Beth Israel Deaconess Medical Center, cuja investigação analisou o consumo de álcool entre adultos mais velhos, afirmou que o consumo excessivo agrava muitos dos problemas de saúde associados ao envelhecimento. Apontou para riscos acrescidos de cirrose, cancro e doenças cardíacas, além de riscos imediatos, como tropeçar e cair.

Segundo o estudo, a proporção de adultos dos 50 aos 64 anos que declararam consumir álcool regularmente no ano anterior aumentou cerca de 5% na última década. No mesmo período, a proporção classificada como consumidora excessiva subiu de pouco mais de 5% para cerca de 7,5%. No inquérito, o consumo excessivo foi definido como cinco ou mais bebidas num dia, ou uma média de 15 ou mais por semana, para os homens; e como quatro ou mais num dia, ou uma média de oito ou mais por semana, para as mulheres, nos 12 meses anteriores à participação no inquérito.

Os dados do CDC mostravam há muito que os americanos em idade de reforma eram os que menos bebiam, seguidos pelos adultos dos 50 aos 64 anos. Mas esse padrão começou a mudar há cerca de 10 anos, quando os membros da Geração X começaram a declarar taxas de consumo superiores às dos adolescentes e jovens adultos. A diferença tem continuado a aumentar. As pessoas nascidas entre 1965 e 1980 pertencem agora, na sua maioria, à faixa mais velha da população em idade ativa, e os dados sugerem que esta geração manteve níveis de consumo mais elevados à medida que envelheceu.

O aumento não se limita às pessoas na casa dos 50 e no início dos 60 anos. Entre os adultos com mais de 65 anos, o consumo regular também aumentou a um ritmo aproximadamente igual ao registado pela Geração X, enquanto o consumo excessivo subiu pouco mais de 1%, segundo os números citados no estudo.

Jagpreet Chhatwal, diretor do Center for Health Technology Assessment do Mass General Brigham, afirmou que os números poderão indicar um aumento das doenças relacionadas com o álcool nos próximos anos. Segundo o investigador, muitas pessoas mais velhas que bebem em excesso não começaram a fazê-lo recentemente, pelo que o organismo poderá já ter sido exposto ao álcool durante anos ou décadas. O consumo

excessivo prolongado pode causar lesões hepáticas graves, incluindo cirrose, cancro do fígado e doença hepática em fase terminal, acrescentou.

Mukamal afirmou que o álcool também pode desencadear problemas do ritmo cardíaco, como a fibrilhação auricular, uma condição muito mais comum entre os adultos mais velhos. Segundo o especialista, até uma única bebida pode aumentar significativamente esse risco. Acrescentou que o envelhecimento altera a forma como o organismo processa o álcool: o metabolismo abranda, a massa muscular diminui e os tecidos que absorvem o álcool reduzem-se, o que significa que a mesma quantidade pode ter um efeito mais forte numa pessoa mais velha do que num adulto mais jovem.

Estas alterações podem prejudicar o equilíbrio e o discernimento numa altura em que o organismo já tem menos capacidade para recuperar de um passo em falso. Mukamal afirmou que isso aumenta o risco de quedas e de lesões graves, como fraturas da anca. Observou ainda que os adultos mais velhos têm maior probabilidade de tomar medicamentos sujeitos a receita médica cujos efeitos secundários, incluindo a sedação, podem ser intensificados pelo álcool.

As tendências divergentes poderão também ter consequências para além da medicina. Se persistirem, poderão alterar a base de clientes dos produtores de cerveja, vinho e bebidas espirituosas, à medida que os adultos mais jovens bebem menos e os consumidores mais velhos passam a representar uma proporção maior das vendas. Esta mudança poderá aumentar a pressão sobre a indústria das bebidas, as autoridades de saúde e os retalhistas para se concentrarem mais nas mensagens sobre consumo responsável e nos riscos associados à idade, em particular entre os clientes de meia-idade e mais velhos.

Os investigadores afirmaram que ainda é demasiado cedo para saber se a diminuição do consumo de álcool entre as gerações mais jovens será duradoura ou se se revelará uma flutuação de curto prazo. Chhatwal afirmou que poderá ser mais difícil alterar os hábitos dos adultos mais velhos que bebem regularmente há décadas, mas acrescentou que o fígado pode começar a recuperar quando uma pessoa deixa de beber antes de as lesões atingirem as fases finais.