vinetur

Revisão conclui que o consumo excessivo de álcool prejudica o fígado, seja cerveja, vinho ou bebidas espirituosas

Revisão de 74 estudos conclui que a evidência atual não demonstra que alguma bebida alcoólica seja mais segura para o fígado

sexta-feira, 13 de novembro de 2026



O consumo excessivo de álcool parece prejudicar o fígado, quer o álcool provenha da cerveja, do vinho ou de bebidas espirituosas, conclui uma revisão narrativa de 74 estudos publicada na revista Nutrients. A revisão constatou que a evidência disponível não permite concluir com segurança que um tipo de bebida alcoólica seja mais seguro para a saúde do fígado do que outro.

O artigo analisou estudos que procuraram comparar os efeitos no fígado dos diferentes tipos de bebidas alcoólicas. A mensagem central é simples: o consumo elevado de álcool está consistentemente associado a lesões hepáticas, mas os estudos disponíveis são demasiado heterogéneos e vulneráveis à influência de outros fatores para esclarecer a questão, debatida há muito, de saber se o tipo de bebida altera, por si só, o risco.

A questão é importante porque muitas vezes se fala da cerveja, do vinho e das bebidas espirituosas como se tivessem efeitos diferentes na saúde para além do teor alcoólico. A revisão conclui que a base de evidência não é suficientemente sólida para fazer afirmações definitivas sobre proteção do fígado ou danos hepáticos adicionais associados apenas a uma categoria específica de bebida. Na prática, isso significa que as mensagens ao público e as alegações comerciais que sugerem que uma bebida é, por natureza, menos prejudicial para o fígado devem ser encaradas com cautela, a menos que a investigação subjacente tenha em conta com rigor a quantidade de álcool que as pessoas consomem e a forma como o fazem.

O fígado é o principal órgão responsável pelo processamento do álcool, e o consumo excessivo prolongado é uma causa conhecida de doenças como a esteatose hepática, a hepatite alcoólica, a fibrose e a cirrose. No entanto, os investigadores têm dificuldade em isolar o papel do tipo de bebida, uma vez que os padrões de consumo raramente são simples. As pessoas que bebem sobretudo vinho podem diferir das que preferem cerveja ou bebidas espirituosas em termos de rendimento, alimentação, tabagismo, exercício físico, peso corporal e acesso a cuidados de saúde. Também podem beber mais frequentemente às refeições, consumir menos em cada ocasião ou praticar menos episódios de consumo excessivo. Essas diferenças podem influenciar os resultados hepáticos e fazer com que uma bebida pareça mais ou menos prejudicial do que realmente é.

Segundo a revisão, este é um dos maiores problemas da literatura científica. Muitos estudos não medem o consumo de forma comparável entre os diferentes tipos de bebidas. Outros baseiam-se em relatos dos próprios participantes sobre o consumo de álcool, que podem subestimar as quantidades ingeridas. Alguns estudos agrupam antigos consumidores com pessoas que nunca beberam, enquanto outros não têm plenamente em conta a obesidade, a hepatite viral, a diabetes ou outras doenças que podem afetar o fígado. O resultado é um conjunto de evidências difícil de comparar e de interpretar com confiança.

Os autores analisaram estudos com resultados divergentes. Alguns sugeriram que as pessoas que bebem vinho apresentavam melhores resultados relacionados com o fígado do que aquelas que consumiam sobretudo cerveja ou bebidas espirituosas. Outros não encontraram diferenças significativas depois de considerada a quantidade total de álcool. Outros ainda apontaram para piores resultados associados às bebidas espirituosas ou a padrões de consumo excessivo episódico, embora esses padrões possam refletir a forma como o álcool é consumido, e não a bebida em si.

Esta distinção é importante. Uma pessoa que bebe um copo de vinho ao jantar algumas vezes por semana não é comparável a alguém que bebe várias doses de bebidas espirituosas num curto espaço de tempo, ainda que ambas sejam identificadas pela bebida que preferem. Há muito que os investigadores alertam para o facto de a frequência, o ritmo e a quantidade do consumo, bem como os episódios de consumo excessivo, poderem ser tão ou mais importantes do que o tipo de bebida alcoólica. A revisão reforça esta ideia ao defender que não é possível avaliar de forma justa o tipo de bebida sem controlar melhor esses fatores.

O artigo é uma revisão narrativa, e não uma meta-análise formal, o que significa que resume e interpreta estudos anteriores, mas não combina os resultados numa única estimativa agregada. Esta abordagem permite obter uma visão geral, mas também reflete as limitações dos estudos existentes. Os autores pedem investigação mais rigorosa, incluindo estudos que utilizem medidas padronizadas da exposição ao álcool e tenham melhor em conta os fatores de confusão.

A revisão salienta também uma questão mais ampla de saúde pública. Os debates sobre se o vinho é mais saudável do que a cerveja ou se as bebidas espirituosas são particularmente prejudiciais podem desviar a atenção do principal risco: o consumo excessivo de álcool. A evidência é muito mais clara quanto aos efeitos do consumo excessivo em si do que quanto às diferenças entre categorias de bebidas. Para os profissionais de saúde, isso sugere que devem aconselhar os doentes, antes de mais, sobre a quantidade que consomem e sobre padrões como o consumo excessivo episódico. Para os consumidores, significa que não devem partir do princípio de que trocar uma bebida alcoólica por outra reduz o risco para o fígado.

Os resultados podem também influenciar a forma como a indústria das bebidas comunica sobre saúde. Produtores e profissionais de marketing têm por vezes beneficiado da perceção de que certas bebidas oferecem vantagens especiais, sobretudo quando associadas a imagens de estilo de vida ou a estudos seletivos sobre saúde. Mas, se a evidência não conseguir separar claramente o tipo de bebida dos hábitos de consumo e de outras características, essas mensagens podem exagerar o que se sabe. Uma abordagem mais prudente centrar-se-ia na moderação e evitaria sugerir benefícios para o fígado que a investigação não demonstrou.

A revisão não afirma que todas as bebidas alcoólicas tenham efeitos biológicos idênticos em todas as circunstâncias, nem exclui a possibilidade de estudos futuros identificarem diferenças significativas. Afirma que a evidência atual não é suficientemente sólida para chegar a essa conclusão com confiança. Até haver dados mais robustos, a conclusão mais segura que se pode retirar da literatura é que o consumo elevado prejudica o fígado, qualquer que seja o principal tipo de bebida alcoólica, e que continuam por comprovar as alegações de que uma bebida oferece vantagens para o fígado em relação a outra.