vinetur

Estudo com 340 000 adultos associa até o consumo ligeiro de cerveja ou bebidas espirituosas a maior risco de morte cardiovascular

A análise associa o consumo moderado de vinho a um risco 21% inferior de morte cardiovascular, mas não prova um efeito protetor

terça-feira, 17 de novembro de 2026



Um estudo com mais de 340 000 adultos identificou diferenças acentuadas no risco de mortalidade consoante o tipo de bebida alcoólica: o consumo baixo a moderado de vinho estava associado a taxas mais reduzidas de morte cardiovascular, enquanto até o consumo ligeiro de cerveja, sidra ou bebidas espirituosas estava associado a um risco mais elevado.

Os resultados foram divulgados na segunda-feira, 16 de novembro, pelo American College of Cardiology e apresentados na ACC.26. Os investigadores afirmaram que os resultados não demonstram que o vinho proteja a saúde e não devem ser entendidos como motivo para começar a beber.

A análise baseou-se em 340 924 adultos do UK Biobank, uma extensa base de dados de saúde de longo prazo do Reino Unido, que foram acompanhados durante uma média superior a 13 anos. Os participantes integraram o estudo entre 2006 e 2022 e comunicaram o seu consumo de álcool através de questionários alimentares. Os investigadores agruparam-nos de acordo com a quantidade de álcool puro consumida, e não apenas pelo número de bebidas, uma vez que a cerveja, o vinho e as bebidas espirituosas têm concentrações de álcool diferentes.

A título de referência, os investigadores indicaram que uma cerveja de 12 onças, um copo de vinho de 5 onças e uma dose de bebidas espirituosas de 1,5 onças contêm, cada um, cerca de 14 gramas de álcool puro. As pessoas que consumiam menos de 20 gramas por semana foram consideradas abstémias ou consumidoras ocasionais. O consumo baixo correspondia a 20 gramas por semana até 20 gramas por dia para os homens e até 10 gramas por dia para as mulheres. O consumo moderado correspondia a 20 a 40 gramas por dia para os homens e 10 a 20 gramas por dia para as mulheres. O consumo elevado correspondia a mais de 40 gramas por dia para os homens e mais de 20 gramas por dia para as mulheres.

O padrão mais claro verificou-se entre os consumidores de bebidas alcoólicas em grandes quantidades. Em comparação com quem nunca bebia ou bebia apenas ocasionalmente, as pessoas do grupo de consumo elevado apresentaram um risco 24% superior de morte por qualquer causa, um risco 36% superior de morte por cancro e um risco 14% superior de morte por doença cardíaca. Estes riscos mais elevados foram

observados independentemente de as pessoas consumirem sobretudo vinho, cerveja, sidra ou bebidas espirituosas.

Com níveis de consumo mais baixos, o cenário foi diferente. As pessoas que consumiam vinho em quantidades baixas a moderadas apresentaram um risco de mortalidade inferior, sobretudo por doença cardiovascular. Os consumidores moderados de vinho tiveram um risco de morte cardiovascular 21% inferior ao das pessoas abstémias ou que bebiam ocasionalmente. Em contrapartida, até o consumo baixo de cerveja, sidra ou bebidas espirituosas estava associado a um risco 9% superior de morte cardiovascular.

Os investigadores sublinharam que estas são diferenças relativas entre grupos, não uma estimativa direta da probabilidade de morte de uma pessoa. Acrescentaram que o estudo foi observacional, o que significa que pode identificar associações, mas não provar que um tipo de bebida alcoólica causou resultados melhores ou piores.

«Estes resultados dizem respeito à população em geral e, em certos grupos de risco elevado, como as pessoas com doenças crónicas ou problemas cardiovasculares, os riscos podem ser ainda maiores», afirmou, no comunicado, o autor sénior Zhangling Chen, do Second Xiangya Hospital da Central South University, na China.

Chen afirmou que os resultados ajudam a explicar por que motivo estudos anteriores sobre o consumo baixo e moderado têm apresentado conclusões divergentes. O estudo sugere que tanto a quantidade de álcool como o tipo de bebida podem ser relevantes para os resultados de saúde a longo prazo, ao mesmo tempo que reforça a mensagem mais abrangente de que, em geral, consumir menos álcool é melhor para a saúde.

O estudo analisou várias razões possíveis para a menor mortalidade cardiovascular observada entre os consumidores de vinho. Uma delas poderá ser a composição química do vinho, em especial do vinho tinto, que contém polifenóis. Estes compostos vegetais, com propriedades antioxidantes, têm sido estudados pelos investigadores pelos seus possíveis efeitos nos vasos sanguíneos e na função cardíaca. No entanto, o estudo não demonstrou que esses compostos fossem responsáveis pelo menor risco.

Outra explicação possível está relacionada com os hábitos. O vinho é consumido mais frequentemente às refeições, e as pessoas que o preferem tendem a referir uma alimentação mais saudável e outros hábitos associados a uma melhor saúde cardiovascular. A cerveja, a sidra e as bebidas espirituosas são consumidas com maior frequência fora das refeições e, neste estudo, as pessoas que preferiam essas bebidas também tendiam a apresentar uma alimentação de pior qualidade e outros fatores de estilo de vida associados a riscos de saúde mais elevados.

Por isso, é difícil separar os efeitos da própria bebida das características das pessoas que a escolhem. Para reduzir esse problema, os investigadores ajustaram a análise em função da idade, das condições socioeconómicas, dos fatores relacionados com o estilo de vida, da saúde cardiometabólica e dos antecedentes familiares de diabetes, doença cardiovascular e cancro. Afirmaram que, mesmo após esses ajustamentos, outras diferenças entre os participantes poderão ter influenciado os resultados.

O estudo tem várias limitações. O consumo de álcool foi avaliado através de questionários de autorrelato preenchidos quando os participantes entraram no estudo, pelo que os dados dependiam da exatidão das respostas. A análise também não registou alterações dos hábitos de consumo ao longo do tempo. Além disso, os participantes do UK Biobank são, em geral, mais saudáveis do que a população em geral, o que poderá limitar a aplicabilidade dos resultados a outros grupos.

A investigação foi apresentada por Ziyue Li sob o título «Consumo de álcool na meia-idade e mortalidade por todas as causas e por causas específicas». Os autores afirmaram que seriam necessários ensaios aleatorizados para obter provas mais sólidas sobre se as diferenças observadas se devem às próprias bebidas ou aos hábitos mais amplos que lhes estão associados.

Os resultados deverão alimentar o debate de longa data sobre o álcool e a saúde, em especial nos setores do vinho, da cerveja e das bebidas espirituosas. Poderão aumentar a pressão sobre produtores, profissionais de marketing e responsáveis de saúde pública para distinguirem claramente entre uma associação estatística e um benefício comprovado para a saúde, sobretudo quando falam do vinho.