

BBC

NEWS

Health

Drinking for science - Is binge drinking really that bad?

By Chris van Tulleken
BBC Horizon



Chris and Xand van Tulleken

ÁLCOOL: O QUE NÃO SABÍAMOS E QUE PRECISAMOS SABER!

O documentário da BBC "Is binge drinking really that bad?" (A bebedeira é realmente tão ruim?) está revolucionando todo o conhecimento que se tinha sobre a toxicidade do álcool etílico. A partir do estudo realizado com dois voluntários gêmeos e médicos, acompanhados por qualificada equipe de médicos e bioquímicos, mitos caíram por terra e suposições tornaram-se fatos!

A própria equipe de cientistas, assim como os irmãos Chris e Xand van Tulleken, confessaram que não esperavam encontrar resultados tão surpreendentes nesta experiência, na qual um dos irmãos (Chris) bebeu 3 unidades de álcool diariamente e outro (Xand) 21 unidades de álcool em um único dia - isto durante um mês inteiro. Cada unidade alcoólica consiste em 10ml por drink. No caso de chopp, em se tratando de bebida com 4,5% de graduação alcoólica teríamos, aproximadamente, 3 chopps com três dedos de colarinho por dia (Chris). Ou 21 num único dia (Xand).

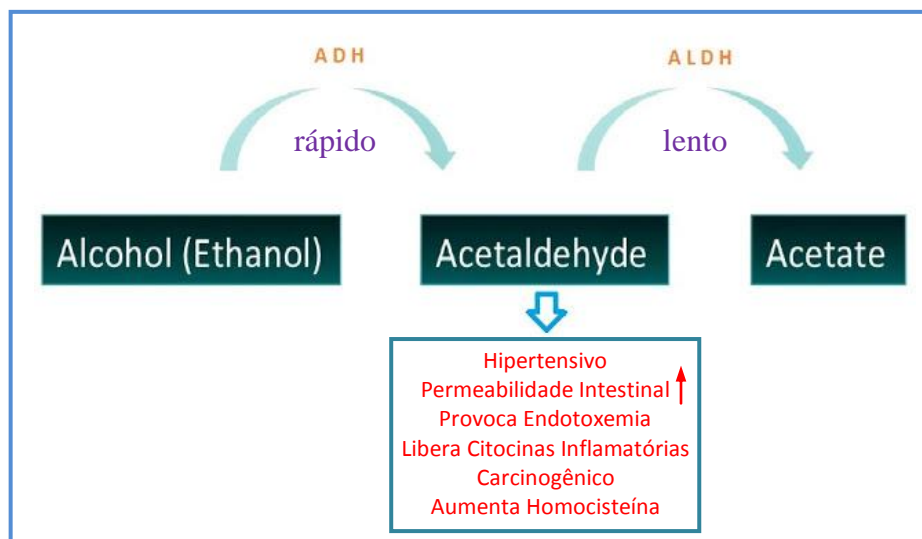
Com a realização de vários exames, entre eles um revolucionário ultrassom pulsante que detecta com precisão a textura (maciez) do fígado, o primeiro resultado foi chocante: TANTO CHRIS COMO XAND APRESENTARAM VALORES FORA DO PADRÃO APÓS 1 MÊS DO CONSUMO ALCOÓLICO!

Numa escala considerada normal até **3,9** os fígados de ambos os irmãos apresentaram **4,9** após o teste. Vale lembrar que antes do estudo os resultados de Chris e Xand eram **3,9!** O que mais intrigou os cientistas foi o curto tempo para uma alteração tão significativa na textura do tecido hepático, com **marcante enrijecimento** (4,9). Um fígado cirrótico pode apresentar valores de 8 a 10 na escala.

A GRANDE CONFUSÃO!

Acontece que 3 unidades de álcool por dia era, até então, a recomendação do Governo Britânico como limite de segurança! Os resultados encontrados no teste dos irmãos van Tulleken derrubam o limite estabelecido, considerando ainda que outros parâmetros também foram reprovados em exames realizados:

Marcador inflamatório (TNF-alfa): elevado em ambos os voluntários. Isto prova que os efeitos do acetaldeído sobre o organismo são mais graves do que se pensava. Para sabermos sobre o metabolismo do álcool vejamos:



A primeira fase é rápida, com a conversão do etanol em acetaldeído. É importante saber que este composto formado no organismo, o acetaldeído, é realmente o produto tóxico da ingestão alcoólica: causa hipertensão, mal-estar, dor-de-cabeça, é cancerígeno e agride o intestino. Infelizmente, a 2ª fase da eliminação do álcool é bem mais lenta, o que favorece o acúmulo do acetaldeído. Algumas pessoas têm mais dificuldade na fase 2:

Estão propensas a um acúmulo maior de acetaldeído e dificilmente terão hábito de beber, pois será muito incômodo.

Por outro lado, há um grupo de pessoas que apresentam uma fase 1 mais lenta, estes ficam sonolentos com poucos drinks.

Mas há um 3º grupo que, ao contrário, apresenta maior facilidade para metabolizar o acetaldeído, por isso são mais resistentes ao álcool. São os mais propensos a se acostumarem com o consumo de etanol e, infelizmente, com tendência a aumentar o consumo gradativamente.

NOVIDADE:

Vários dos efeitos tóxicos do álcool já eram conhecidos, porém a descoberta de que o acetaldeído causa desorganização no epitélio intestinal é uma novidade comprovada pelos irmãos Tulleken! Isto é tão grave, que a ingestão de grandes quantidades de álcool, como o fez *Xand*, pode provocar a migração de bactérias do intestino para o sangue, causando endotoxemia. Esta endotoxemia é responsável por grande parte dos sintomas da RESSACA: dores no corpo, oscilação de temperatura corporal, astenia e prostração. **E O MAIS GRAVE:** o estudo mostrou que após ingestão crítica de álcool (> 210ml) o intestino pode levar até 30 dias para se recuperar, isto se a pessoa não beber de novo neste período. **Resultado: a endotoxemia pode perdurar por dias e semanas, fazendo com que o bebedor precise cada vez de mais tempo para se recuperar!**

VOLTANDO AO ESTUDO DOS IRMÃOS VAN TULLEKEN:

Os cientistas ficaram realmente surpresos com a rapidez com que os efeitos tóxicos do álcool apareceram e, mais ainda, no irmão que consumiu **doses menores, porém diárias**. Esta é uma questão que persiste: a capacidade de regeneração do fígado x a toxicidade do etanol. É sabido que o fígado tem excepcional capacidade de reconstrução, vide o exemplo de doadores para transplante que, mesmo cedendo 40% de seu fígado, o recuperam em apenas 4 meses. No caso do álcool, entretanto, é diferente. O tempo necessário para a recuperação parece ser superior, pelo menos é o que se observa neste estudo apresentado na BBC.

Os parâmetros inflamatórios, TNF-alfa, CRP, MDA, todos só retornaram ao normal mais de 30 dias após o consumo em larga escala (*Xand*)!

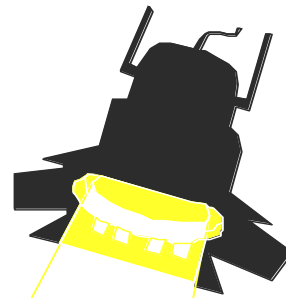
A ÚNICA DIFERENÇA ENTRE CHRIS e XAND:

No consumidor das menores doses diárias (Chris) não se observou a inflamação intestinal. Porém, vale lembrar, o estudo foi de apenas 1 mês - o que não nos permite dizer se com o prosseguimento do uso diário de 3 unidades de etanol tal não pudesse acontecer.

FINALMENTE:

O Governo Britânico já está revendo o limite de 3 unidades de álcool/dia, com certeza sua redução já está sendo definida. A ingestão diária de álcool não será jamais recomendada! O fígado precisa de tempo para normalizar o metabolismo e se recuperar. Sobre as grandes “bebedeiras”, devemos sempre evitá-las, ou corremos risco de causar sérios e duradouros danos ao intestino, nosso órgão de absorção dos nutrientes!

Saúde em Foco



NÍVEIS DE VITAMINA “D”:

Dezenas de estudos têm mostrado que os níveis de *vitamina D* nem sempre estão favoráveis. Um exame simples no sangue pode orientar sobre isso, e a suplementação pode ser necessária em certas ocasiões. **É preciso lembrar que a importância da vitamina “D” vai muito além do esqueleto:** sua ação é indispensável para reparação constante de nossa “árvore neuronal”, os filamentos (axônios e dendritos) que ligam os **neurônios**. Como já dizia o nosso saudoso *Professor Helion Póvoa*, a vitamina D é responsável pela liberação no **cérebro** do fator **NGF**, responsável pelo crescimento do tecido nervoso, dos axônios e dendritos.

Além disso, o papel desta vitamina na **prevenção do câncer** está mais do que comprovado. Há, inclusive, estudos que mostram claramente essa relação nas populações estudadas, ou seja, maior incidência do câncer em pessoas com menores índices de *vitamina D*. Consulte o médico para fazer a sua avaliação de vitamina D. A melhor forma de suplementar são gotas sublinguais, fáceis de administrar e ótima absorção.

MANTENDO A FLORA INTESTINAL SAUDÁVEL:

Hoje não temos dúvidas sobre a importância de uma flora equilibrada para usufruirmos de boa saúde. Distúrbios na flora podem causar **OBESIDADE!** Nossa flora é resultado do parto – parto vaginal fornece flora mais abundante ao bebê, assim como a amamentação. Os bebês ao completarem 1 ano já dispõem de flora própria, nascidos de parto fisiológico e amamentados. Quando nascem por *Cesariana* e não são amamentados no peito também formam sua flora, porém leva mais de tempo: em torno de 2 anos. **A partir dos 3 anos** ela já está praticamente consolidada e pouco poderá ser alterada. É sabido que longos tratamentos com **antibióticos** em **doses altas** em **crianças menores do que 3 anos** pode alterar essa flora infantil. Há, nesse caso, uma tendência à predominância de **CLOSTRIDIUM**, do filo firmicutes, o que não é nada bom. Recentemente casos de **autismo** foram associados com distúrbios na flora infantil, com predominância de **Clostridium**. A ingestão de **PROBIÓTICOS**, as bactérias “boazinhas” ganha cada vez mais importância na Medicina, pois impede a predominância de *Clostridium* e suas toxinas, nocivas para o cérebro. Mesmo *Clostridium* menos agressivos, *C. difficile*, podem produzir toxinas. Os violentos, conhecemos bem, sabemos que são mortais: *C. tetanum* e *C. botulinum*. Não brinque com eles! Sorte que os *Lactobacilos*, as bactérias “boazinhas”, os colocam em seus devidos lugares, não deixando que tomem conta do “pedaço”.

Assistência farmacêutica: (21) 986-153-409