

XIV CURSO PÓS-GRADUADO DE ENDOCRINOLOGIA, DIABETES E METABOLISMO

V Curso de Alimentação e Nutrição Clínica

II Curso de Sexologia Clínica

Cursos Práticos sobre Insulinoterapia na Diabetes Tipo 2

Conferências e Simpósios • Resumos

10/04/2008 · QUINTA-FEIRA

Saiba quais são os malefícios e/ou benefícios

• DO ÁLCOOL

*Cristina Arteiro**

Ao longo da história da alimentação humana, as bebidas alcoólicas têm tido um contributo importante nos aspectos cultural, social, religioso e até curativo, em muitas sociedades. A relação entre o consumo de etanol e saúde, desde há longa data, tem sido estabelecida de formas bem diferentes e controversas, na perspectiva do conhecimento actual.

Algumas das áreas mais investigadas recentemente são o consumo de álcool e a genética, o peso corporal, as doenças cardiovasculares, o cancro e o sistema nervoso central.

A avaliação do consumo de álcool pode comportar erros e são reconhecidas as dificuldades em conhecer a ingestão real. Os métodos de avaliação mais precisos são os da frequência da ingestão com quantificação, e os de avaliação diária.

Os benefícios da ingestão moderada de etanol leva-nos a discutir ainda as implicações desta terminologia. As orientações internacionais são geralmente expressas em unidades de bebida e não existe uniformização na definição de bebida *standart*.

Por estes e outros aspectos, a fronteira entre os malefícios e os benefícios do consumo de bebidas alcoólicas é hoje difícil de definir.

*Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto/Hospital de S. João, EPE