

# FATOS E MITOS SOBRE O ÁLCOOL

Não é só no dicionário que palavras como mito e lenda se confundem. Na vida prática isso também ocorre. Envolvendo tanto a tradição oral como a narrativa escrita, ações praticadas por heróis, santos ou guerreiros são adulteradas ao longo do tempo pela fantasia popular, passando dessa forma a constituir uma falsa verdade. Desfazê-la requer gerações.

Quando se trata de álcool, mitos, lendas e realidade dão o que falar. Embora a lista possa ser mais extensa, a seguir apresentamos algumas dessas controvérsias.

**MITO** Sendo o vinho uma bebida leve, que contém menos álcool que os destilados, pode-se beber mais.

**FATO** Não é bem assim. A quantidade de álcool que a pessoa ingere depende das doses que ela toma. Embora os teores alcoólicos variem de bebida para bebida, um copo de vinho tinto (aproximadamente 120 ml), uma lata de cerveja (aproximadamente 350 ml) e uma dose de destilado (aproximadamente 30 ml) contêm, no final das contas, a mesma quantidade de álcool. Em razão de seus componentes, o vinho apresenta algumas características que o diferenciam das demais bebidas alcoólicas (leia artigo nesta matéria).

**MITO** O metabolismo do álcool no corpo da mulher é igual ao do homem.

**FATO** Não. Submetendo-se homem e mulher a uma mesma dose (ajustada de acordo com seus respectivos pesos), a mulher apresentará nível alcoólico maior. Isso se explica pelo fato das mulheres terem menos água no corpo, possuírem mais tecido adiposo e sofrerem variações na absorção de álcool no decorrer do ciclo menstrual. De maneira geral, a ingestão da mesma quantidade de álcool afeta mais rapidamente a mulher que o homem.

**MITO** Os efeitos do álcool no corpo do idoso e do jovem são os mesmos.

**FATO** Também não. Mudanças no

organismo dos idosos fazem com que a ingestão de álcool cause neles efeitos mais acentuados que nos jovens de mesmo sexo e peso. Perda de reflexos, problemas com audição e visão e menor tolerância aos efeitos do álcool deixam os idosos sob maior risco de quedas, acidentes e outros tipos de ocorrências. Além disso, com o avanço da idade há também

o aumento do consumo de remédios. A mistura de medicamentos com o álcool pode trazer graves consequências à saúde, algumas fatais. A recomendação é que os idosos devam ingerir no máximo uma dose de bebida alcoólica por dia.

**MITO** Misturar fermentados (cerveja, vinho) com destilados (uísque, vodca, cachaça) leva mais depressa à embriaguez.

**FATO** Bobagem. O nível de álcool no sangue é que determina o estado de sobriedade ou intoxicação alcoólica do indivíduo, nada tendo a ver com a ordem em que se bebe. O hábito de beber regularmente pode vir a aumentar a tolerância do indivíduo a seus efeitos, levando-o a suportar doses maiores.

**MITO** Beber café ou bebidas amargas ajuda a pessoa a se restabelecer.

**FATO** Nada disso. Apenas o tempo ajuda uma pessoa a se recuperar da embriaguez. O organismo humano sadio demora em média uma hora para processar uma dose de álcool. A hidratação, esta sim, pode ajudar. Além de dar novo gosto à boca, a cafeína irá acelerar os batimentos cardíacos, mas essa é outra questão.

**MITO** O peso do indivíduo interfere na sua capacidade de absorver álcool.



**FATO** Sim. Quando mais pesado for o bebedor, mais água haverá no seu corpo para diluir o álcool e assim baixar sua concentração.

**MITO** Com o estômago vazio fica-se embriagado mais facilmente.

**FATO** Sim. Um estômago vazio não tem outros alimentos para diluir o álcool e dessa forma reduzir seu ritmo de absorção pelo sangue. Quando há alimento no estômago, em especial os de alto teor de proteína, como queijo, carne e ovos, a taxa de absorção se torna mais lenta.

**MITO** Beber sucos e refrigerantes também ajuda a diminuir a absorção do álcool.

**FATO** Os sucos ajudam; os refrigerantes não. As bebidas carbonatadas (refrigerantes gaseificados) correm depressa tanto pelo estômago como pelas paredes intestinais, arrastando consigo o álcool que assim entra mais rapidamente na corrente sanguínea. A presença de dióxido de carbono e bicarbonato em bebidas efervescentes aumenta a absorção do álcool.

**MITO** A temperatura da bebida afeta sua absorção pelo organismo.

**FATO** Sim. Bebido morno o álcool é absorvido mais depressa do que quando frio.