

MEIRA; Roberta Rodrigues¹

RESUMO

Resumo: Este trabalho tem como objetivo sintetizar e discutir as evidências existentes sobre os benefícios e malefícios das bebidas fermentadas e destiladas para a saúde humana. **1. Introdução**

Na antiguidade, as bebidas ajudaram a humanidade a superar pestes, desbravar o mundo, edificar impérios, vencer batalhas, estabelecer sociedades democráticas e inventar tecnologias essenciais para o dia a dia de todo mundo. Atualmente não é diferente. Afinal, os benefícios a saúde e o bem-estar dos grãos e frutas fermentados das diversas bebidas, juntamente aos últimos avanços da química orgânica – como a bebida que não dá ressaca – especialmente para os que preferem bebidas sem álcool, permite concluir que a evolução, as bebidas e o bem-estar humano proporcionado por elas andam de mãos dadas. Os benefícios da ingestão diária de bebidas vivas, são perceptíveis a curto e longo prazo. Diariamente, redução do risco de doenças cardiovasculares, diminuição dos níveis de colesterol e melhora na circulação sanguínea (Voskoboinik *et al.*, 2016). Além de fazer bem para a saúde física, o consumo social e moderado de bebidas fermentadas e destiladas também pode colaborar para uma vida social mais ativa, o que acaba tendo impacto na saúde mental, podendo até diminuir as chances de depressão (Towers *et al.*, 2018). Ainda, “as propriedades alteradoras da consciência das bebidas com álcool adicionam a nossa capacidade criadora e promovem o desenvolvimento da linguagem, das artes e da religião”, relata Patrick McGovern, diretor do Laboratório Arqueológico Biomolecular do Museu da Universidade da Pensilvânia. No entanto, é sempre preciso lembrar o consumo habitual de bebidas alcoólicas deve ser em níveis moderados para alcançar os benefícios citados acima e evitar os prejuízos graves que seu consumo excessivo pode trazer. Portanto, o objetivo dessa revisão bibliográfica foi sintetizar e discutir as evidências existentes sobre os benefícios e malefícios das mais variadas bebidas fermentadas e destiladas para a saúde física e mental humana. **1.**

Metodologia Foi realizada uma busca na base de dados PubMed, Biblioteca Cochrane, Web of Science e Scopus, no período 2018–2020, de artigos que analisavam os benefícios e impactos de bebidas fermentadas e destiladas com e sem teor alcóolico sobre a saúde física e mental humana. Foram selecionados estudos de qualidade A das evidências, de acordo com as declarações do CONSORT (*Consolidated Standards of Reporting Trials*) e TREND (*Transparent Reporting of Evaluations with Nonrandomized Designs*). **1.**

Resultados e discussão As bebidas são, frequentemente, notadas como um fator de risco, que pode influenciar o desenvolvimento de vários tipos de problemas de saúde. No entanto, se forem consumidas moderadamente, e nas quantidades certas, as bebidas destiladas e fermentadas, vinho e cerveja, por exemplo, desempenham um papel fundamental nos supostos “benefícios para a saúde”, especialmente para adultos mais velhos. Isto é, uma pesquisa publicada na revista *Nature Review Cardiology*, valida que a ingestão leve a moderada de bebidas reduzem a incidência de doenças cardíacas coronárias, AVC (acidente vascular cerebral), aterosclerose, mortalidade por doença coronariana e mortalidade por todas as causas (Goldfinger, 2003). As bebidas, são responsáveis por qualquer relação saúde/bem-estar em homens que consomem pelo menos uma bebida por dia, e atenua substancialmente a associação entre saúde e bem-estar em mulheres que não bebem com frequência. Homens que bebem mais do que mulheres e

¹ USP, robertarm2@hotmail.com

aqueles que bebem moderadamente parecem estar em melhor saúde física e mental do que os que não bebem ou bebem muito. A influência positiva do consumo moderado de bebidas vivas com álcool na saúde foi observada para homens e mulheres ao controlar problemas cardiovasculares e depressão. A literatura atual é consistente em que as pessoas que não bebem com moderação, estariam melhor em saúde se reduzissem o consumo de álcool ou se abstivessem, e os abstinentes ou pessoas que bebem com moderação devem ser aconselhados a evitar o consumo pesado (Green & Polen, 2001; Klatsky, 2001). Questões importantes, entretanto, ainda permanecem, incluindo o papel do tipo de bebida, padrão de consumo e o risco de que o consumo moderado das bebidas destiladas e fermentadas possa causar problemas. ¹ .

Conclusões Ao contrário do que é taxada - prejudicial à saúde -, as bebidas desempenham um papel fundamental nos supostos “benefícios para a saúde” do consumo moderado por homens. O papel das bebidas destiladas e fermentadas por uma melhor saúde faz parte da adoção de um estilo de vida saudável que vincula nossa sociedade com os mais variados tipos de grãos e frutas naturais. Mais pesquisas e ensaios clínicos randomizados com humanos são necessários para estabelecer o efeito causal da ingestão moderada de bebidas destiladas e fermentadas na proteção contra doenças e melhor bem-estar, especialmente em casos de depressão e chegar a um consenso sobre as circunstâncias que permitem a sua recomendação moderada a ingestão habitual como estratégia para a manutenção da saúde e bem-estar humano. **Referências** GOLDFINGER, T. M. *Beyond the French paradox: the impact of moderate beverage alcohol and wine consumption in the prevention of cardiovascular disease*. *Cardiol Clin*, v. 21, n. 3, p. 449-57, Aug 2003. GREEN, C. A.; POLEN, M. R. *The health and health behaviors of people who do not drink alcohol*. *Am J Prev Med*, v. 21, n. 4, p. 298-305, Nov 2001. KLATSKY, A. L. *Commentary: could abstinence from alcohol be hazardous to your health?* *Int J Epidemiol*, v. 30, n. 4, p. 739-42, Aug 2001. TOWERS, A.; PHILIPP, M.; DULIN, P.; ALLEN, J. *The "Health Benefits" of Moderate Drinking in Older Adults may be Better Explained by Socioeconomic Status*. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* v. 73, n. 4, p. 649-654, Apr 16 2018. VOSKOBOINIK, A.; PRABHU, S.; LING, L. H.; KALMAN, J. M.; KISTLER, P. M. *Alcohol and Atrial Fibrillation: A Sobering Review* *J Am Coll Cardiol*, v. 68, n. 23, p. 2567-2576, Dec 13 2016.

PALAVRAS-CHAVE: Bebidas destiladas e fermentadas, uso moderado de bebidas, bem-estar, saúde.