

# capa

PESQUISA REVELA QUE INGESTÃO DE ÁLCOOL AUMENTA RISCO DE CÂNCER DE MAMA EM MULHERES E DIVIDE ESPECIALISTAS

## A taça de batom

**S**e, há alguns anos, beber era considerado “feio” para as mulheres, e isso ajudava a afastá-las do álcool, hoje o consumo é incentivado. A luta por direitos igualitários, propagandas em massa e programas sociais como o “chopinho depois do expediente” são fatores corriqueiros para que uma dose a mais seja apenas encarada como um hábito do dia a dia. Estudo divulgado, em maio deste ano, pelo Fundo Mundial para Pesquisa em Câncer (WCRF, na sigla em inglês) – rede global formada por organizações filantrópicas –, adverte para uma conclusão preocupante: meia taça de vinho ou um copo pequeno de cerveja por dia podem aumentar o risco de câncer de mama

nas mulheres. Apesar de a análise considerar outros fatores, como estilo de vida e níveis hormonais, uma pergunta é lançada: afinal, as mulheres são mais suscetíveis aos males do álcool do que os homens?

De acordo com a nutricionista Luciana Grucci Maya Moreira, da área de Alimentação, Nutrição e Câncer do INCA, as mulheres apresentam maior percentual de gordura corporal e menor de água quando comparadas aos homens. Esse perfil favorece que o álcool seja mais biodisponível no organismo feminino – ou seja, mais absorvido pelo corpo –, tornando-as menos tolerantes aos efeitos da substância.



“Não se deve levar em consideração [para aumento de risco de câncer] apenas um fator isoladamente. Além disso, a ingestão de álcool, até mesmo para a parte cardiológica, tem suas ressalvas”

**JOYCE MORGANA BRAGA DE PAIVA,**  
cardiologista do Hospital São Francisco na  
Providência de Deus

Entre os mecanismos reconhecidos que explicam a associação do álcool com o câncer, sabe-se que o etanol é convertido no organismo humano em um metabólito chamado acetaldeído. Tanto o etanol quanto o acetaldeído são classificados, pela Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (Iarc, na sigla em inglês), como agentes carcinógenos para humanos. “Além disso, o álcool pode aumentar os níveis de alguns hormônios, como o estrogênio, favorecendo o desenvolvimento de câncer de mama, o mais comum entre as mulheres”, esclarece Luciana.

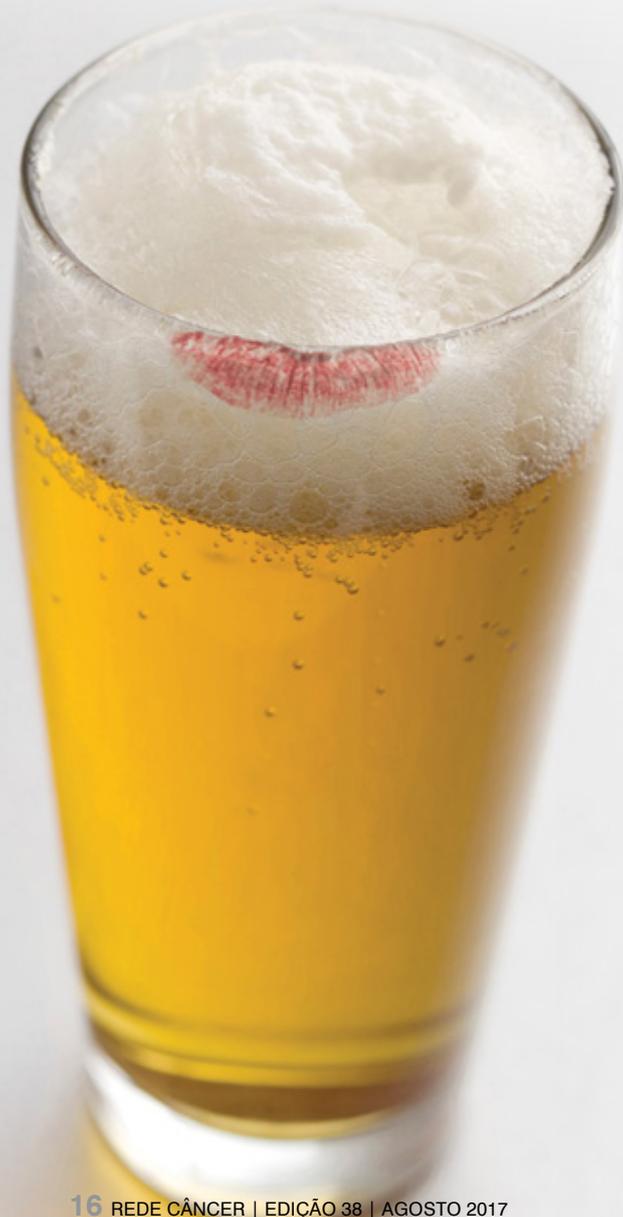
O alerta aumenta diante do crescimento do consumo de bebidas alcoólicas entre o público feminino. Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), divulgada em 2013, revela que o percentual de mulheres brasileiras que ingerem álcool pelo menos uma vez por semana saltou de 29% para 39% – aumento de 34,5% – entre 2006 e 2012. É uma taxa 140% maior do que a registrada entre os homens.

Já no estudo *The fraction of cancer attributable to ways of life, infections, occupation, and environmental agents in Brazil in 2020* (“A fração de câncer atribuível a modos de vida, infecções, ocupação e agentes ambientais no Brasil em 2020”), publicado em 2016 na revista científica americana *Plos One*, pesquisadores de instituições do Brasil e dos Estados Unidos, incluindo o INCA, estimam que, daqui a três anos, 0,2% dos casos de câncer ocorridos em mulheres poderão ser atribuídos ao consumo de bebidas alcoólicas. “Esse índice pode parecer pequeno, mas vale ressaltar que, para o cálculo da fração atribuível, leva-se em consideração o risco relativo e a prevalência de consumo de álcool na população”, explica a nutricionista.

## POLÍTICAS DE REDUÇÃO

A redução da prevalência de consumo de álcool, sem distinção de gênero, é uma das metas do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil, 2011-2022, do Ministério da Saúde. Para isso, atualmente, as políticas e as ações governamentais se baseiam em medidas educativas, a fim de advertir a população quanto aos efeitos nocivos da substância, e em serviços à comunidade, por meio da recuperação e da reinserção social de usuários.

O cirurgião oncológico Pedro Ricardo de Oliveira Fernandes, do Radium Instituto de Oncologia, de Campinas (SP), adverte que baixas doses de álcool, diariamente, parecem ter baixo efeito danoso



# Elas e o álcool

Fatores que tornam as mulheres mais suscetíveis aos efeitos nocivos das bebidas alcoólicas

## Água

O volume de água no corpo das mulheres é menor em comparação aos homens. Com isso, o álcool fica mais concentrado no sangue

## Gordura

Elas têm mais gordura corporal, o que também aumenta a concentração de álcool no sangue

## Fígado

Enquanto neles o metabolismo do álcool começa no estômago e segue para o intestino, nelas praticamente tudo ocorre no fígado, o que sobrecarrega o órgão

## Circulação

Como os vasos sanguíneos das mulheres são naturalmente mais estreitos que os dos homens, elas têm maior risco de problemas como hipertensão e insuficiência cardíaca

## Dependência

Em média, os homens demoram 10 anos para se tornar dependentes do álcool, enquanto nas mulheres a dependência pode surgir na metade desse tempo

## Idade

Nas mulheres, a idade tem ainda mais peso, pois, com o tempo, as enzimas hepáticas que metabolizam o álcool ficam menos eficazes

## Estômago

A concentração da enzima ALDH, responsável pela oxidação do álcool, é menor. Isso faz com que a bebida seja metabolizada mais lentamente, e a absorção do álcool acaba sendo maior

## Câncer de mama

**UM COPO DE VINHO** todos os dias, ou de qualquer outra bebida com mais de 10 gramas de álcool, aumenta o risco da doença antes e depois da menopausa em 5% e 9%, respectivamente

**UM EM CADA TRÊS** casos poderia ser evitado com restrição do uso de álcool, atividades físicas regulares e peso adequado

cumulativo, mas são capazes de aumentar o risco de vários cânceres, inclusive de mama, principalmente em pessoas com outros fatores predisponentes (herdados ou adquiridos) ou relacionados com o meio onde vivem e o modo de vida (sedentarismo, obesidade ou tabagismo, por exemplo).

“Que o álcool faz mal para praticamente todo o organismo, já está bastante validado. A novidade é que, mesmo em baixas doses e em tipos de bebida aparentemente inocentes, como o chopinho de fim de semana, pode aumentar ainda mais a incidência de câncer de mama. Mas, ressaltado: principalmente quando aliado aos demais fatores”, diz.

Para quem não faz parte do grupo de maior risco, o médico acredita que o álcool, em baixa dose ou proveniente de bebidas produzidas de forma orgânica, sem conservantes químicos tóxicos, possa não ser maléfico. Mas, para isso, é preciso haver alguns dias de pausa no consumo. “Quando houver ingestão alcoólica, que seja em doses leves a moderadas, acompanhadas de uma generosa hidratação oral com água ou bebidas naturais ou orgânicas”, recomenda.

Luciana tem outra opinião. Segundo ela, para prevenção do câncer, as evidências sugerem que não há níveis seguros de ingestão alcoólica – ou seja, até pequenas doses devem ser evitadas. “Há uma evidente relação dose-resposta entre o consumo de álcool e o risco de câncer”, afirma.

A nutricionista considera que a melhor prevenção está no cardápio. “Uma alimentação protetora contra o câncer é aquela baseada em alimentos

“A ingestão de bebida alcoólica pelo brasileiro é crescente, o que é um problema. Existem muitas questões para serem estudadas e elucidadas, mas fica claro hoje, nas recomendações científicas, que o consumo não deve ser estimulado”

**ANNIE BELLO**, nutricionista do Instituto Nacional de Cardiologia

frescos ou minimamente processados, com frutas, legumes, verduras, cereais integrais, grãos, sementes, castanhas e feijões. Esses alimentos também exercem efeito protetor nas diferentes fases da carcinogênese, desde a iniciação até a progressão do tumor”, ensina.

## BATE CORAÇÃO

Há anos é amplamente divulgado que meia taça de vinho diariamente faz bem para o coração. Será que essa recomendação ainda é válida? Segundo a cardiologista Joyce Morgana Braga de Paiva, do Hospital São Francisco na Providência de Deus, do Rio de Janeiro, sim. “Vários trabalhos mostram que o resveratrol, substância antioxidante encontrada no vinho, diminui as placas de gordura nos vasos sanguíneos, reduzindo o risco de complicações em doenças ateroscleróticas, como infarto e AVC [acidente vascular cerebral]”, detalha.

Para Joyce, a novidade apontada pelo WCRF não deve ser considerada alarmante, visto que o desenvolvimento do câncer, tanto em mulheres quanto em homens, tem outros fatores associados, como história familiar, obesidade e alterações hormonais. “Não se deve levar em consideração apenas um fator isoladamente. Além disso, a ingestão de álcool, até mesmo para a parte cardiológica, tem suas ressalvas. Pessoas com hipertrigliceridemia, doenças hepáticas e arritmias cardíacas, bem como pacientes psiquiátricos, devem ter orientação e acompanhamento médicos adequados”, pondera.

Já a nutricionista Annie Bello, do Instituto Nacional de Cardiologia, também do Rio de Janeiro, avalia que faltam pesquisas mais amplas para indicar o consumo de álcool para prevenção de doença cardiovascular. “Os estudos realizados em determinados grupos populacionais, em alguns países distintos, têm particularidades, devido ao estilo de vida daquelas pessoas. Associar o vinho ou a bebida alcoólica à prevenção de doenças é forçar a simplificação”, opina.

Annie explica que o resveratrol do vinho, assim como os polifenóis da cerveja, é um composto extremamente complexo, cujo mecanismo de ação ainda não é 100% conhecido pela ciência. “O que se sabe é que o consumo excessivo de álcool é maléfico para doenças hepáticas, cardíacas e oncológicas. E a ingestão de bebida alcoólica pelo brasileiro é crescente, o que é um problema. Existem muitas questões para serem estudadas e elucidadas, mas fica claro hoje, nas recomendações científicas, que o consumo não deve ser estimulado”, afirma. ■