

O impacto do consumo de álcool no estado nutricional

The impact of alcohol consumption on nutritional status

El impacto del consumo de alcohol en el estado nutricional

Recebido: 16/05/2023 | Revisado: 25/05/2023 | Aceitado: 26/05/2023 | Publicado: 31/05/2023

Ana Carolina Duarte de França

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5340-8986>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: acarolduart96@gmail.com

Sílvia Cecília Gonçalves de Farias Alves

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7908-1663>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: alves.silviac@gmail.com

Paloma Popov Custódio Garcia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0795-1058>

Centro Universitário de Brasília, Brasil

E-mail: palomapopov@gmail.com

Resumo

O álcool é a fermentação de carboidratos presentes em vegetais como a cana de açúcar, uva e cevada. Em relação à composição, possui as quantidades mínimas de nutrientes e minerais. Além de possuir 7 kcal/g. O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos do álcool no estado nutricional dos indivíduos, discutindo os malefícios do consumo desta substância na saúde. Tratou-se de uma revisão de literatura, baseada em artigos científicos e livros em português e inglês, publicados nos anos de 2002 a 2022. As pesquisas foram realizadas nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. Diante dos estudos analisados, o consumo abusivo de álcool é mais frequente em indivíduos excluídos socialmente e com condições de vida instáveis. O estado nutricional é avaliado por meio do Índice de Massa Magra (IMC), Prega Cutânea Tricipital (PCT), Circunferência Muscular do Braço (CMB) e os parâmetros de Bioimpedância Elétrica (BIA), Ultrassonografia, Ressonância Magnética (RM) e Tomografia Computadorizada (TC). Diante dos resultados encontrados, observou-se casos de desnutrição e excesso de peso, além de outras patologias relacionadas ao abuso crônico de álcool, como deficiências de nutrientes, desnutrição, doenças hepáticas, hepatite alcoólica e cirrose. Diante do exposto, é importante ressaltar a importância de um acompanhamento de um profissional nutricionista para um adequado estado nutricional.

Palavras-chave: Estado nutricional; Álcool; Desnutrição; Hepatopatias.

Abstract

Alcohol is the fermentation of carbohydrates present in vegetables such as sugar cane, grapes and barley. Regarding the composition, it has the minimum amounts of nutrients and minerals. In addition to having 7 kcal/g. The objective of this study was to evaluate the effects of alcohol on the nutritional status of individuals, discussing the harmful effects of consuming this substance on health. It was a literature review, based on scientific articles and books in Portuguese and English, published from 2002 to 2022. The searches were carried out in the Scielo, Pubmed and Google Scholar databases. In view of the analyzed studies, alcohol abuse is more frequent in socially excluded individuals and with unstable living conditions. Nutritional status is assessed using the Lean Mass Index (BMI), Triceps Skinfold (TCP), Arm Muscle Circumference (AMC) and Bioelectrical Impedance (BIA) parameters, Ultrasonography, Magnetic Resonance Imaging (MR) and Computed Tomography (TC). In view of the results found, cases of malnutrition and excess weight were observed, in addition to other pathologies related to chronic alcohol abuse, such as nutrient deficiencies, malnutrition, liver diseases, alcoholic hepatitis and cirrhosis. Given the above, it is important to emphasize the importance of follow-up by a professional nutritionist for an adequate nutritional status.

Keywords: Nutrition assessment; Alcohol; Malnutrition; Liver diseases.

Resumen

El alcohol es la fermentación de los carbohidratos presentes en vegetales como la caña de azúcar, la uva y la cebada. En cuanto a la composición, tiene las cantidades mínimas de nutrientes y minerales. Además de tener 7 kcal/g. El objetivo de este estudio fue evaluar los efectos del alcohol sobre el estado nutricional de los individuos, discutiendo los efectos nocivos del consumo de esta sustancia sobre la salud. Se trató de una revisión bibliográfica, basada en artículos científicos y libros en portugués e inglés, publicados entre 2002 y 2022. Las búsquedas se realizaron en las bases de datos Scielo, Pubmed y Google Scholar. A la vista de los estudios analizados, el abuso de alcohol es más frecuente en personas socialmente excluidas y con condiciones de vida inestables. El estado nutricional se evalúa mediante el índice de masa magra (IMC), el pliegue cutáneo del tríceps (TCP), la circunferencia del músculo del brazo (AMC) y los parámetros de impedancia bioeléctrica (BIA), ecografía, resonancia magnética (MR) y tomografía

computarizada (TC). Ante los resultados encontrados, se observaron casos de desnutrición y exceso de peso, además de otras patologías relacionadas con el abuso crónico del alcohol, como deficiencias de nutrientes, desnutrición, enfermedades hepáticas, hepatitis alcohólica y cirrosis. Dado lo anterior, es importante recalcar la importancia del seguimiento por un profesional nutricionista para un adecuado estado nutricional.

Palabras clave: Evaluación nutricional; Alcohol; Desnutrición; Hepatopatías.

1. Introdução

O álcool é considerado a substância psicoativa com maior utilização em todo o mundo, sendo que no Brasil o consumo médio é o dobro da média mundial (Marques et al., 2020).

Cabe ressaltar que 17% dos brasileiros são considerados abusadores ou dependentes de álcool, em sua maioria do sexo masculino, independente de classe social. (Lima & Dimenstein, 2018).

Um dos fatores que contribuem para esse cenário é a baixa regulação na venda de bebidas alcólicas, sem restrição de horários, publicidades, promoções ou quantidade. Paralelamente a este consumo, que aumenta a cada ano, há evidências de que a utilização de bebidas alcólicas está relacionada a mais de 230 doenças, tendo em vista ser tóxica para as células e tecidos (Garcia & Sanchez, 2020).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), não há limite seguro para o consumo de bebidas etílicas e o dano provocado é proporcional ao consumo. O uso do álcool e seus desdobramentos representam uma significativa parcela dos recursos despendidos para o Sistema único de Saúde (SUS) (Souza et al., 2019). O abuso no consumo do álcool se agravou durante a pandemia do COVID19, diante da imposição da necessidade de isolamento social. Esse comportamento representou um agravante na situação da pandemia, tendo em vista que o consumo de álcool em excesso prejudica o sistema imunológico e sua atuação no combate a bactérias e vírus, como é o caso do coronavírus (Garcia & Sanchez, 2020).

Destaca-se que cada grama de álcool contém 7 kcal, de forma que seu consumo contribui para o consumo total energético, podendo aumentar o risco de excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis (Souza et al., 2019).

Além disso, o consumo de álcool é capaz de aumentar o risco de doenças hepáticas, cardiovasculares e neoplasias (Marques et al., 2020). Tem, ainda, a capacidade de impactar a permeabilidade intestinal, alterar a microbiota e a flora intestinal, diretamente relacionadas ao sistema imunológico dos indivíduos. O metabolismo do álcool também é responsável por aumentar o estresse oxidativo devido a uma maior produção de radicais livres, acelerando o envelhecimento celular (Guerra & vieira, 2019).

O objetivo deste artigo de revisão é comparar o estado nutricional dos consumidores de álcool com os que não consomem álcool, discutindo as patologias relacionadas e analisando as consequências que as mesmas podem causar na saúde desses indivíduos.

Diante do exposto, tendo em vista tratar-se de um tema atual de saúde pública, que acarreta em elevados gastos e alto impacto na saúde, o objetivo desse trabalho é estudar a relação entre o abuso na utilização do álcool e seus desdobramentos na saúde nutricional dos indivíduos.

2. Metodologia

Tratou-se de uma revisão narrativa de literatura, a qual buscou descrever e discutir o desenvolvimento de um deliberado assunto (Rother, 2007). Com objetivo de analisar o impacto do consumo de álcool no estado nutricional dos indivíduos, a partir da análise de indicadores como alterações no peso, alterações nos indicadores antropométricos e desenvolvimento de doenças hepáticas e outras patologias, em indivíduos que consomem álcool comparado aos que não consomem.

O presente trabalho foi baseado em artigos científicos em português e inglês, publicados entre 2002 a 2022.

As pesquisas foram realizadas nas bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, com a utilização dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), em português e inglês: alcoolismo (alcoholism.), Hepatopatias, Hepatopatias Alcoólicas (Liver Diseases, Alcoholic); Cirrose hepática (hepatic cirrhosis), Consumo Excessivo de Bebidas Alcoólicas (Binge Drinking), Consumo de Bebidas Alcoólicas (Alcohol Drinking), Estado Nutricional (Nutritional Status), Obesidade (Obesity).

3. Resultados e Discussão

3.1 O consumo do álcool

O álcool é o produto da fermentação de carboidratos presentes em vegetais como a cana de açúcar, uva e cevada (Zemel & Lurdes, 2015). As bebidas alcoólicas são principalmente compostas de água, etanol e açúcar, com porções mínimas de proteínas, vitaminas e minerais. As calorias são obtidas pelo açúcar e pelo próprio etanol, que contém aproximadamente 7 kcal/g (Pereira Andrade et al., 2016).

O primeiro contato com a bebida alcoólica costuma acontecer já na adolescência, em geral mais cedo para os homens, por volta dos 15 anos e 17 anos para as mulheres (Balbinotti, 2020).

A bebida destilada vem em primeiro lugar no ranking de consumo, representando 44,8% do total de álcool consumido no mundo. Em segundo lugar a cerveja com 34,3%, seguida pelo vinho com 11,7%. Além dos riscos relacionados ao próprio consumo, o álcool favorece o consumo de cigarro e outras substâncias psicoativas (Balbinotti, 2020).

A ingestão repetitiva de álcool configura alcoolismo e trata-se de um problema de saúde que se apresenta em diversos níveis de gravidade e pode acarretar em prejuízos sociais, econômicos, além da saúde e do estado nutricional (Pereira Andrade et al., 2016). Seu consumo abusivo está relacionado com a incidência de diversas doenças (Lima et al, 2020).

Embora ainda não seja possível determinar as causas do alcoolismo, alguns estudos sugerem que o consumo abusivo de álcool é mais frequente em indivíduos excluídos socialmente e com condições de vida instáveis. Dados mostram que a prevalência do alcoolismo é maior em indivíduos solteiros ou divorciados, sem ocupação regular, com baixa escolaridade e de nível econômico mais baixo (Pereira de Andrade et al., 2016).

O consumo de álcool abusivo possui diversas definições, entretanto tem sido amplamente utilizado a sua caracterização a partir da ingestão de 4 ou mais doses de álcool para indivíduos do sexo feminino e 5 ou mais para o sexo masculino num mesmo momento, nos últimos 30 dias (Souza et al, 2019).

A média padrão de consumação entre mulheres é de 2 a 3 bebidas e os homens bebem de 3 a 4 drinques por dia (Arab et al., 2019).

No Brasil a média de consumo é o dobro da média mundial, sendo que 17% dos brasileiros são abusadores ou dependentes de álcool (Arab, 2019; Marques, 2020).

A cirrose alcoólica está relacionada à ingestão excessiva de álcool, representada por uma quantidade superior a 60-80g por dia para homens e maior que 20g por dia em mulheres (Lima et al, 2020).

A região das Américas ocupa o segundo lugar comparado com a Europa, sendo os países com maior índice de consumo, o Uruguai, Argentina e Chile. O consumo total per capita de álcool puro no período de um dia na região das Américas foi de 8,0L em relação a 6,2L em todo o mundo (Arab, 2019; Marques, 2020).

Em 2016, cerca 3 milhões de pessoas morreram por abuso de álcool, representando 5,3% de todas as mortes (Arab et al., 2019), sendo que a mortalidade é três vezes maior em indivíduos do sexo masculino (Souza et al, 2019).

3.2 Metabolismo do álcool

O álcool etílico, também conhecido como etanol, é o componente presente nas bebidas alcólicas. Tendo em vista tratar-se de uma molécula com alto grau de solubilidade e baixo peso molecular, é rapidamente absorvido no organismo humano. A absorção ocorre em menor quantidade, no estômago e, principalmente, pelo intestino delgado (Oliveira Neto, 2018; Ramos, 2017).

Devido a essa rápida metabolização, o álcool interfere em outras vias metabólicas, incluindo a lipídica, facilitando o acúmulo de gordura com predominância no abdômen (Jesus, 2022).

A velocidade de absorção pode ser alterada pela ingestão de proteínas e lipídios, que tendem a diminuí-la. Outros fatores que interferem na metabolização do álcool são o teor alcoólico das bebidas ingeridas, consumo prévio de outras bebidas, o sexo, a idade e o tamanho do indivíduo (Jesus, 2022; Oliveira Neto, 2018).

Uma mínima parte ingerida, cerca de 2 a 10%, é excretada sem alterações por meio da pele, rins e pulmão com a respiração e suor (Oliveira Neto, 2018; Ramos, 2017).

Uma vez liberado na corrente sanguínea, o álcool afeta principalmente o fígado, mas também outros órgãos como coração, cérebro e músculos (Jesus, 2022; Oliveira Neto, 2018; Ramos, 2017).

É no fígado, especificamente nos hepatócitos, que o etanol passa a ser oxidado e sofre diversas reações. O fígado recebe entre 90 a 95% do álcool, onde será metabolizado. Os subprodutos do etanol, como o acetaldeído, resultantes dessas reações podem ser mais prejudiciais ao organismo humano que o próprio etanol, mesmo em pequenas quantidades, causando lesões nos tecidos (Jesus, 2022; Oliveira Neto, 2018; Ramos, 2017).

3.3 Estado Nutricional

Avaliar a composição corporal e o estado nutricional é importante à medida que torna possível avaliar riscos à saúde a partir de dados de massa magra e gordura corporal, além de possibilitar mensurar alterações corporais em determinado espaço de tempo (Moreira, 2016).

A análise do estado nutricional também viabiliza o diagnóstico de obesidade, desnutrição e sarcopenia e também permite acompanhar alterações na composição corporal. O resultado da avaliação pode ser utilizado para auxiliar no diagnóstico de outras patologias como diabetes, câncer, osteoporose, cardiopatias e risco metabólico (Chaves, et al., 2022).

O estado nutricional pode ser obtido através de medidas antropométricas e outros parâmetros como peso, altura, Índice de Massa Corporal (IMC), pregas cutâneas, circunferências e Razão cintura/estatura (RCEst) e Razão cintura/quadril (RCQ). O Índice de Massa Magra (IMC) é obtido através do quociente peso/altura², onde o peso corporal é mensurado por kg e a altura em m². O IMC é classificado de acordo com a classificação especificada pela Organização Mundial de Saúde (Pereira Andrade et al., 2016).

De acordo com o SISVAN, o estado nutricional é classificado pelo IMC e conforme o recomendado pela Organização Mundial de Saúde. São definidos como baixo peso (IMC < 18,5kg/m²); eutrofia (IMC > 18,5 a <25kg/m²); sobrepeso (IMC >25 a <30 kg/m²); e obesidade (IMC > 30kg kg/m²) (Silva et al., 2022).

Outro parâmetro utilizado na avaliação do estado nutricional é a Bioimpedância Elétrica (BIA). Esse método é baseado no volume de um condutor e a sua resistência elétrica (Moreira, 2016). Existem ainda outros métodos com a utilização de imagem, como a ultrassonografia, a ressonância magnética (RM), a tomografia computadorizada (TC) e a densitometria realizada com técnica de absorciometria de dupla energia (dual energy x-ray absorptiometry – DEXA) (Chaves et al., 2022).

Atualmente, o DEXA é considerado um método mais preciso (chaves, et al., 2022) embora técnicas mais precisas de avaliar o estado nutricional sejam mais dispendiosas, o que as tornam menos acessíveis (Moreira, 2016).

O estado nutricional do paciente é o resultado obtido por meio do consumo nutricional, as necessidades nutricionais e o gasto energético e o desequilíbrio entre esses fatores pode resultar em diversas doenças. Em função disso, é de extrema importância a avaliação do estado nutricional dos alcoolistas, o qual tem como objetivo identificar o balanço entre a ingestão e a perda de nutrientes (Mello, 2002).

3.4 Obesidade e Desnutrição no consumo de álcool

Embora o IMC médio de consumidores crônicos de álcool indique tratar-se de indivíduos estróficos, ao analisar os demais parâmetros, observa-se casos de desnutrição e excesso de peso.

Em estudo onde foi realizada avaliação por meio da Prega Cutânea Tricipital (PCT) em pacientes alcoolistas verificou-se alto índice de desnutrição nesses pacientes. O mesmo resultado foi indicado pela avaliação da Circunferência Muscular do Braço (CMB) (Pereira Andrade et al., 2016).

O consumo crônico de álcool se relaciona diretamente com a nutrição dos indivíduos uma vez que quanto maior o seu consumo, menor é a qualidade da dieta ingerida. Nos consumidores crônicos de álcool mais de 50% das calorias consumidas diariamente são provenientes do etanol. Dessa forma, os alcoolistas substituem os alimentos fonte de energia por bebidas alcoólicas, podendo acarretar em perda de peso, e em situações extremas, como a desnutrição (Barbosa, 2011; Lima, 2018).

Sabemos que pacientes alcoolistas apresentam maior risco de desnutrição, com depleção tanto das reservas musculares quanto da adiposa (Moreira, 2016). Embora seja difícil precisar a origem da desnutrição nos consumidores crônicos de álcool, pode estar relacionada a diversas causas, como redução na ingestão de alimentos, prejuízo na absorção de nutrientes bem como do hipermetabolismo (Pereira Andrade et al., 2016).

Um estudo do tipo transversal, realizado em uma instituição hospitalar, visou estimar a perda de massa muscular progressiva associada a alcoolismo. Dos 39 indivíduos que realizaram a avaliação antropométrica, 79,5% possuíam Massa Muscular (MM) insuficiente, indicando risco para desnutrição ou incapacidade física (Barbosa & Ferreira, 2011).

Além da redução da ingestão, a dieta desequilibrada também pode ser apontada como causa da desnutrição (Balbinotti, 2020). Destaca-se que embora o álcool seja uma considerável fonte de caloria, é uma fonte escassa de vitaminas e minerais (Pereira Andrade et al., 2016).

É importante ressaltar que durante a metabolização do álcool ocorre deficiência na absorção de vitaminas no intestino delgado e do complexo B, além de fornecer grande quantidade calórica tanto por meio do etanol quanto de açúcares adicionados, afetando o estado nutricional do indivíduo (Guerra, 2019; Pereira Andrade, 2016)

Em outro extremo temos os consumidores de álcool que ganham peso com o consumo exacerbado de bebidas alcoólicas. A utilização das calorias presentes nas bebidas alcoólicas pode mudar conforme o estado nutricional do indivíduo e culminar em ganho de peso em consumidores moderados, e perda de peso naqueles crônicos. O álcool pode representar até 50% do consumo energético, o que impacta significativamente na composição corporal, sendo prevalente a obesidade abdominal (Pereira Andrade et al., 2016).

O álcool também é considerado um estimulador de apetite, o qual influencia sistemas neuroquímicos e periféricos, visto que os consumidores preferencialmente optam por alimentos fontes de lipídios como substrato energético, facilitando o ganho de peso. O consumo de álcool pode então levar ao aumento de gordura abdominal e periférica (Balbinotti, 2020; Barros Valério, 2016).

Em um estudo transversal realizado em 2019, com 2.909 participantes, verificou-se a relação entre o consumo de bebidas alcoólicas e o excesso de peso. Observou-se que se trata de uma relação dose-dependente, ou seja, a prevalência do excesso de peso nos participantes é maior à medida que a quantidade consumida também aumenta (Souza et al., 2019).

3.5 Outras patologias relacionadas ao consumo de álcool

A relação entre o consumo de álcool e o impacto no estado nutricional também está relacionada com a possibilidade de os alcoolistas desenvolverem distúrbios no trato gastrointestinal, como alterações na permeabilidade intestinal, desenvolvimento de esofagite, gastrite, úlceras gástricas e câncer de pâncreas (Guerra &Vieira, 2019).

Dados nacionais e internacionais, relataram a existência de deficiências intestinais relacionadas ao uso do álcool, tendo em vista ser o intestino o principal órgão de absorção (Guerra &Vieira, 2019).

Note-se, ainda, que a ingestão de álcool está intimamente relacionada com a manifestação de doenças hepáticas, sendo o órgão o mais prejudicado, uma vez que 90% do etanol é metabolizado pelo fígado (Asrani, 2019; Santos, 2022).

O álcool não só tem a capacidade de causar doenças hepáticas como também exacerbar lesões hepáticas já existentes, como por exemplo a hepatite viral. A doença relacionada ao uso de álcool é uma das principais causas de doenças hepáticas em todo o mundo (Asrani et al., 2019).

Pode-se listar esteatose, hepatite alcoólica, cirrose, fibrose perivenular, hepatite crônica ativa, hepatocarcinoma, lesões venosas oclusivas, degeneração gordurosa microvesicular e colangite microscópica como lesões hepáticas causadas pelo consumo exacerbado de álcool (Santos et al., 2022).

Diante disso, é importante ressaltar que a doença hepática relacionada ao álcool refere-se ao dano hepático que ocorre devido ao consumo excessivo de álcool. A progressão da doença está relacionada com a quantidade e duração do uso do álcool. Entretanto, também está relacionada com fatores genéticos, epigenéticos e ambientais (Liu, 2019; Lima, 2018).

A doença hepática relacionada ao álcool representa a maior causa de cirrose quando relacionada ao seu uso crônico, o que representa um problema significativo de saúde pública (Arab et al., 2019).

A hepatite alcoólica também está associada ao consumo de álcool e tem um alto risco de mortalidade. Os sintomas clínicos da hepatite alcoólica se caracterizam por icterícia podendo ser associados a eventos de descompensação, como por exemplo, ascite e encefalopatia hepática em pacientes com uso contínuo de álcool. Importante ressaltar que mesmo com abstinência, uma quantidade significativa de pacientes apresentou hepatite alcoólica com progressão para cirrose (Liu et al., 2019).

Destaca-se a importância do fígado, sendo responsável por inúmeras funções metabólicas vitais e por isso, o consumo rotineiro de bebidas alcoólicas acarreta em danos significativos à saúde (Santos et al., 2022) e abstinência é considerável fator para impedir a progressão de cirrose (Lima et al., 2020).

3.6 Papel do nutricionista

É importante insistir na afirmação de que indivíduos em uso de substâncias alcoólicas tendem por deficiências nutricionais, composição corporal alterada e reguladores hormonais alterados, pois o álcool tem como consequência inibir a absorção de nutrientes (Jeynes & Gibson, 2017).

Um estudo descritivo realizado com 50 pacientes dependentes de álcool, avaliou hábitos alimentares antes e após o uso crônico de álcool, por meio de aplicação de questionário com a finalidade de verificar modificações nos padrões após o início do tratamento (Barbosa & Ferreira, 2011).

De acordo com o estudo, 84% dos entrevistados nunca tiveram acesso a orientações nutricionais de um profissional. Dos 16% que relataram ter tido acesso, 14% desses relataram melhora na alimentação após as orientações. Também consideraram que houve melhora na qualidade de ingestão alimentar em relação ao período que faziam uso crônico do álcool (Barbosa & Ferreira, 2011).

Diante disso, destaca-se a importância do papel do nutricionista no tratamento de alcoólatras, à medida que a desnutrição pode culminar em outras alterações metabólicas e absorptivas que com o decorrer do tempo podem comprometer boca, intestino, circulação e demais sistemas fisiológicos (Balbinotti, 2020).

Por todo exposto, torna-se necessária a prescrição de dieta equilibrada com adequação de vitaminas e minerais de maneira individualizada, objetivando aprimorar o estado nutricional dos etilistas, aumentando qualidade de vida e recuperação de patologias relacionadas ao abuso do álcool, quando possível (Barbosa & Ferreira, 2011).

4. Conclusão

Embora o álcool seja a substância psicoativa mais consumida em todo mundo, ficou comprovado que não há efeitos benéficos no seu consumo. Em sentido oposto, o presente estudo demonstrou inúmeros malefícios causados pelo consumo crônico e abusivo desta substância.

Por se tratar de um comportamento comum e socialmente aceitável, os primeiros contatos com o álcool ocorrem muito precocemente, ainda na adolescência. Entre os abusadores de álcool, os homens representam a maioria. Além do sexo masculino, outros fatores de risco identificados foram baixo poder aquisitivo, ausência de ocupação profissional e relacionamentos, bem como demais condições instáveis de vida.

O consumo de álcool impacta diretamente no estado nutricional, uma vez que em geral as bebidas alcoólicas apresentam uma quantidade ínfima de nutrientes, ao passo que são ricos em calorias, provenientes do próprio etanol e de açúcares adicionados.

Por se tratar de importante fonte energética, e quantidades ínfimas de nutrientes, o álcool representa grande fator de impacto no estado nutricional. É comum que os abusadores crônicos de álcool obtenham mais de 50% do consumo energético diário total das bebidas alcoólicas.

Devido a esse excesso de calorias, o álcool favorece o acúmulo de gordura, especialmente na região do abdômen. De acordo com os estudos, o álcool também é considerado um estimulador de apetite, atuando sobre os sistemas neuroquímicos e periféricos. Assim, faz com que os indivíduos busquem por alimentos mais calóricos, facilitando o ganho de peso quando consumidos junto à bebida. Considerando que cada grama de álcool ingerida equivale a 7 kcal, acarreta em alto consumo calórico.

Por outro lado, em que pese os estudos indicarem que a maior parte dos abusadores de álcool apresentam eutrofia, as deficiências nutricionais e depleção de massa magra, obtidas pelos IMC, dobras subcutâneas e demais indicadores antropométricos sugerem que grande parte dos indivíduos possui diagnóstico de desnutrição.

Devido a sua complexidade e origem multifatorial, o uso crônico e abusivo do álcool exige a atuação de equipe multiprofissional, na qual destacamos a atuação do nutricionista. Cabe ao nutricionista realizar o diagnóstico do estado nutricional e a elaboração de dieta estratégica quantitativa e qualitativa, abordando aspectos comportamentais, com o objetivo de suprir as necessidades nutricionais individualizadas obtidas por anamnese minuciosa. Conforme demonstrado, a atuação do nutricionista é preponderante para recuperação do estado nutricional e, conseqüentemente, do reestabelecimento da saúde desses indivíduos.

Os resultados encontrados nesta revisão narrativa sugerem que o consumo de álcool impacta negativamente o estado nutricional, contribuindo com ganho de peso e desnutrição. A relação entre consumo e efeitos varia conforme dosagem ingerida, sexo, faixa etária e outras condições preexistentes. Sugere-se para futuros trabalhos, a realização de estudos em humanos com métodos mais precisos de mensuração de estado nutricional, como bioimpedância e DEXA.

Referências

- Arab, J. P., Roblero, J. P., Altamirano, J., Bessone, F., Chaves Araujo, R., Higuera-De la Tijera, F., Restrepo, J. C., Torre, A., Urzua, A., Simonetto, D. A., Abraldes, J. G., Méndez-Sánchez, N., Contreras, F., Lucey, M. R., Shah, V. H., Cortez-Pinto, H., & Bataller, R. (2019). Alcohol-related liver disease: Clinical practice guidelines by the Latin American Association for the Study of the Liver (ALEH). *Annals of hepatology*, 18(3), 518–535. <https://doi.org/10.1016/j.aohp.2019.04.005>
- Asrani, K. S., Devarbhavi, H., Eaton, J., Kamath, K. S. (2019). Burden of liver diseases in the world. *Journal of Hepatology*.70(1),151-171. [https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278\(18\)32388-2/fulltext](https://www.journal-of-hepatology.eu/article/S0168-8278(18)32388-2/fulltext)
- Balbinotti, L. (2020). *Alterações no perfil nutricional de alcoolistas durante abstinência*. Dissertação, Porto Alegre, PA. <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/213289/001114249.pdf?sequence=1>
- Barbosa, C., & Ferreira, C. (2011). O papel da nutrição no processo reabilitatório de dependentes de álcool. *Cadernos UniFOA*.6(1), 1-13. <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1225>
- Chaves, L. G. C., Gonçalves, T. J., Bitencourt, A. G. V., Rstom, R. A, Pereira, T. R., Velludo, S. F. (2022) Assessment of body composition by whole-body densitometry: what radiologists should know. *Colégio Brasileiro de Radiologia e Diagnóstico por Imagem*. 55(5), 305-31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9620846/>.
- Costa Silva, R. P., Chagas Vergara, C. M. A. Alves Carvalho Sampaio, H., Vasconcelos Filho, J. E., Strozberg, F., Ferreira Neto, J. F. R., Leite Pirani Mafrá, M., Garcia Filho, C., & Augusto Ferreira Carioca, A. (2002). Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional: tendência temporal da cobertura e estado nutricional de adultos registrados, 2008-2019. *Epidemiologia Serviço de Saúde*.1(70).1-13. <https://www.scielo.br/j/ress/a/rQyYg8DVPLyjhVZMCJrgqM/?format=pdf>
- Garcia, L. P., & Sanchez, Z. M. (2020). *Consumo de álcool durante a pandemia da COVID-19: uma reflexão necessária para o enfrentamento da situação*. Caderno de Saúde Pública. 10(6),2-4. doi: 10.1590/0102-311X00124520
- Guerra, I. B. R., & Vieira, L. V. (2019). *Efeitos intestinais do uso abusivo do álcool etílico*. Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa. 67(34), 84-94.
- Jesus, A. N. (2022). *Impacto da Ingestão Calórica Promovido pelo consumo de Álcool e sua Influência na Obesidade*. (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade de Santo Amaro. São Paulo, SP.
- Jeynes, K. D., & Gibson, E. L. (2017) *The importance of nutrition in aiding recovery from substance use disorders: A review*. Drug and Alcohol Dependence. 1(179), 2017. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28806640/>
- Lima, A. I. O., & Dimenstein, M. (2018). O consumo de álcool e outras drogas na atenção primária. *adernos rasileiros e aúde Mental/Brazilian journal of ental ealth*, 10(26), 46–65. <https://doi.org/10.5007/cbsm.v10i26.69044>
- Lima, M. M., Gonçalves, P. D., Vêras, R., Andrade, H., & Torres, A. L. M. (2020). Perfil Clínico - Epidemiológico das Doenças Hepáticas Crônicas da Cidade de Teresópolis-RJ. *Revista da Jopic*, 4(8), 80-86. <http://unifeso.edu.br/revista/index.php/jopic/article/view/2025>
- Liu, S. Y., Tsai, I. T., & Hsu, Y. C. (2019). Alcohol-related liver disease: basic mechanisms and clinical perspectives. *International journal of molecular sciences*.8(1), 2-27. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34068269/>
- Marques, M. V., Junior, D. N. S., Santos, E. G. O., Santos, S. A. N. S., Neves, S. M. B., Amador, A. E. (2020) Distribuição espacial das mortes atribuíveis ao uso de álcool no Brasil. *J. Health Biol Sci*. 8(1),1-11. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1100084>
- Mello, E. (2002) O que significa Estado Nutricional. *Jornal de Pediatria*. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-324859>
- Moreira Pinto, T. A. (2016). *Comparação de Métodos de Avaliação da Composição Corporal em Pacientes Alcoolistas*. Dissertação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Bahia, Brasil. <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/30803>
- Moura, K. C. S., Lima, C. R., Souza Silva, S. F., Barbosa Aguiar, G., Lopes Silva, A. L., Gonçalves Júnior, S. J., Costa Santiago, E. R. (2020). Sarcopenia e fatores associados em alcoolistas internos para desintoxicação. *Brazilian Journal of Development*. (6)1.5193-5208. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/6569>
- Oliveira Neto, A. C. (2018). *Interação Álcool x Medicamento: Uma revisão da Literatura*. Monografia, Centro de Educação e Saúde da Universidade Federal, Campina Grande, Paraíba, Brasil. <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/6638>
- Pereira de Andrade, S., Rolim de Lima, C., Gonçalves de Orande, L., Batista de Medeiros, T., Assunção Santos, R. E., Moura dos Santos, H. C., Camara e Siqueira, F. A. (2016). Estado nutricional de pacientes alcoolistas de um Intuição hospitalar do Nordeste Brasileiro. *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*,36(2), 63-73. <https://revista.nutricion.org/PDF/pereiraandrade.pdf>
- Ramos, J., & Silva, D. (2017). O gene ALDH2 e o Metabolismo do Álcool. *Sociedade Brasileira de Genética*,12(2), 1-13. <https://geneticanaescola.emnuvens.com.br/revista/article/view/281>.
- Rother, E. D. (2007). *Revisão sistemática x Revisão Narrativa*. São Paulo.
- Santos, S. J., Ribeiro, V. O., Farias, J. P., & Marques, M. B. (2022). Alterações dos Marcadores Hepáticos em decorrência do Uso Abusivo de Álcool: uma revisão bibliográfica. *Open Science Research* VII,7.

Silva, R. P. C., Vergara, C. M. A. C., Sampaio, H. A. C., Vasconcelos Filho, J. E., Strozber, F., Ferreira Neto, J. F. R., Mafra, M. L. P., Garcia Filho, C., & Carioca, A. A. F. (2022). Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional: Tendência temporal da cobertura e estado nutricional de adultos registrados, 2008-2009. *Serv. Saúde*, 31(1), 1-13.

Souza, L. P. S., Hermsdorf, H. H. M., Miranda, A. E. S., Bressan, J., & Pimenta, A. M. (2021). Consumo de bebida alcoólicas e excesso de peso em adultos brasileiros - brasileiros – Projeto CUME. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(3), 4835-4848. doi: 10.1590/1413-812320212611.3.20192019

Zemel, M. D. L. D. S., & Saddi, L. (2015). *Alcoolismo*. Editora Blucher. <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9788521209768>