

Nome _____

Turma _____

N.º _____



2minutos.pt/episodios/16

Mais um copinho?

Vê o episódio e lê atentamente o texto que se segue.

“É só mais um copinho...”, “Prometo que é o último...”, “Isto quase não tem álcool!”. Será que com tantos eufemismos sobre o consumo de álcool, não há motivos de preocupação? Quais os riscos de cada bebida a mais?

É comum destacar certos povos como grandes consumidores de bebidas alcoólicas – os alemães e as suas enormes canecas de cerveja, os russos e os seus incontáveis *shots* de vodka – mas não é preciso ir tão longe. Portugal é o país do mundo que mais vinho consome por ano (*per capita*), e ainda marca presença frequente nos lugares cimeiros dos *rankings* mundiais de consumo de bebidas alcoólicas.

O problema é que consumo de álcool é responsável por 3,3 milhões de mortes por ano em todo o mundo. Além disso, um quarto das mortes nos jovens é causada pelo álcool. O álcool está identificado como um carcinogénico humano de Grupo 1 – a categoria máxima atribuída pela Agência Internacional para a Investigação em Cancro (IARC), a instituição de referência nestas avaliações. A evidência científica é inequívoca: o consumo de álcool aumenta o risco de cancro da boca, faringe, esófago, laringe, mama, colorretal e fígado.



O consumo de álcool aumenta o risco de 7 tipos de cancro.

“Só mais um copinho”, pode ser um copo a mais, já que não existe nenhum nível seguro de consumo, basta uma bebida para aumentar o risco. Para quem não quer arriscar, o ideal é optar por bebidas sem álcool. E quem acha que as bebidas alcoólicas mais leves não são problemáticas, está enganado. O álcool é todo igual, independentemente de ser consumido numa cerveja ou num copo de vodka. É óbvio que para o mesmo volume de bebida as quantidades são muito diferentes: beber meio litro de cerveja (5%) não é igual a beber meio litro de uma bebida branca (40%). No primeiro caso ingerem-se 25 ml de álcool puro; no segundo caso ingerem-se 8 vezes mais (200 ml).



Para quem não dispensa um copo ocasionalmente, existem recomendações que determinam as quantidades que não devem ser ultrapassadas: as normas portuguesas e internacionais limitam o consumo diário a 20 ml de álcool puro para homens e 10 ml de álcool para mulheres.

Mas há que ter atenção às contas: não vale beber tudo no mesmo dia, a prática de *binge drinking* (mais de 5 bebidas de uma vez só) aumenta consideravelmente o risco. Quem bebe deve espaçar o consumo em pelo menos 3 dias diferentes da semana.

Finalmente, há que ter particular atenção que o consumo de álcool representa um perigo adicional para os fumadores. A junção dos 2 comportamentos ultrapassa a soma dos riscos isolados do tabaco e do álcool. Vários estudos comprovam que beber e fumar tem um efeito sinérgico sobre o risco de cancro do fígado, boca e faringe.

Questões*

1. O álcool foi classificado pela IARC como...

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> carcinogénico para o ser humano. | <input type="radio"/> provavelmente carcinogénico para o ser humano. |
| <input type="radio"/> possivelmente carcinogénico para o ser humano. | <input type="radio"/> não carcinogénico para o ser humano. |

2. Quantas mortes são causadas pelo álcool entre os jovens?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Uma em cada duas. | <input type="radio"/> Uma em cada três. |
| <input type="radio"/> Uma em cada quatro. | <input type="radio"/> Uma em cada cinco. |

3. O consumo de álcool está associado a um aumento de risco de cancro...

- | | |
|--------------------------------|---|
| <input type="radio"/> da mama. | <input type="radio"/> do cólon e do reto. |
| <input type="radio"/> da boca. | <input type="radio"/> todas as opções anteriores. |

4. Qual é o limite máximo diário de álcool puro recomendado a homens e mulheres?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> 10 ml para ambos. | <input type="radio"/> 10 ml e 20 ml, respetivamente. |
| <input type="radio"/> 20 ml para ambos. | <input type="radio"/> 20 ml e 10 ml, respetivamente. |

5. Quantas mortes por ano em todo o mundo são atribuídas ao consumo de álcool?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> mais de 2 milhões. | <input type="radio"/> mais de 3 milhões. |
| <input type="radio"/> mais de 4 milhões. | <input type="radio"/> mais de 5 milhões. |

6. Explica por que se considera que o consumo de álcool tem um efeito sinérgico com o consumo de tabaco.
