

-A medida que aumenta a concentração de álcool no corpo ocorrem alterações de humor e emocionais (capacidade de julgar afetada). Além disso, autocontrole, visão, equilíbrio, discurso e percepção são afetados. Há perda de controle motor (indivíduo requer ajuda para caminhar ou ficar em pé) e potencial perda de conscientização.

-Enquanto a pessoa está inconsciente, o cérebro desencadeia a retirada de água de todos os órgãos, inclusive dele mesmo, o que gera as dores de cabeça da "ressaca" no outro dia.



Aviso: Mesmo o consumo moderado de álcool pode causar riscos à saúde!

O consumo alcoólico exagerado pode ocasionar ganho excessivo de peso, acompanhe abaixo algumas medidas calóricas e fique atento!

Cerveja (lata) 350 ml - 143,5 kcal/ 12,9 g de carboidratos

Vinho tinto seco (1 taça) 150 ml - 108 kcal/ 4 g de carboidratos

Uísque (1 dose) 50 ml - 115 kcal/ não contém carboidratos

Gim 30 ml - 60 kcal/ não contém carboidratos

Vodka 50 ml - 120 kcal/ não contém carboidratos

A mistura de diferentes bebidas, ou ainda, de ingredientes a fim de incrementar a bebida alcoólica podem aumentar ainda mais seu valor calórico!

REFERÊNCIAS

- [1] Alcohol and Your Body . Health Promotion . Brown University. Disponível em:<https://www.brown.edu/campus-life/health/services/promotion/alcohol-other-drugs-alcohol/alcohol-and-your-body>. Acesso em: jun 2018.
- [2] National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Disponível em:<https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/alcohols-effects-body>. Acesso em: jun 2018.
- [3] Interactive Body. Disponível em: <https://www.collegedrinkingprevention.gov/specialfeatures/interactivebody.aspx>. Acesso em: jun 2018.
- [4] Effects of Alcohol on the Body. Jhu.edu. Johns Hopkins University. Web. jun 2018. <http://www.jhu.edu/health/pdffdocs/EtOHEffects.pdf>.
- [5] But I heard drinking was good for my health – Bowles Center for Alcohol Studies. Disponível em: <https://www.med.unc.edu/alcohol/education-prevention/alcoholism-and-alcohol-abuse/but-i-heard-drinking-was-good-for-my-health>. Acesso em: jun 2018.
- [6] SZALAVITZ, M. Alcohol Does a Body Good? Study Finds It Boosts Bone Health. TIME.com. Disponível em: <http://healthland.time.com/2012/7/11/alcohol-does-a-body-good-study-finds-it-boosts-bone-health/>. Acesso em: jun 2018.
- [7] GALVÊAS, E. C. O que mestres e estudantes deveriam saber sobre o alcoolismo. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/269306/O-Que-Mestres-e-Estudantes-Deveriam-Saber-sobre-o-Alcoolismo>. Acesso em: jul. 2018.
- COSTA, R. M. R. O álcool e seus efeitos no Sistema Nervoso. 2003. Tese (Monografia em Licenciatura em Ciências Biológicas) - Faculdade de Ciências da Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2003.
- MARTINS, D. A. Efeito do consumo de bebidas alcoólicas no organismo. **Revista Eletrônica de Educação e Ciência (REEC)**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 7-10, 2013.
- TACO-Tabela Brasileira de Composição de alimentos. Campinas, SP, p. 164, 2011.

Informações:

Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n
Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaboração:

Hayanna Caetano de Souza

Revisão:

Gilcilea Inácio de Deus Borba
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



Orientações Nutricionais: Consumo de Álcool



COMO ESTÁ SEU CONSUMO DE ÁLCOOL?

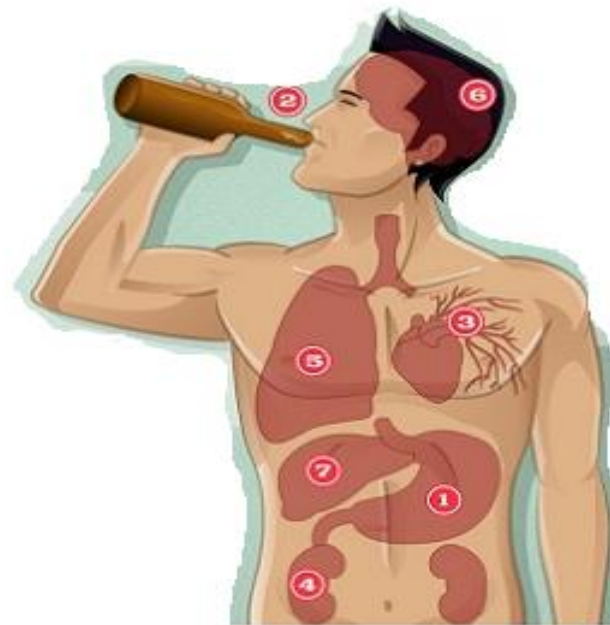
O uso de bebidas alcoólicas é tão antigo quanto a própria humanidade. Beber moderada e esporadicamente faz parte dos hábitos de diversas sociedades.

Cerca de 10% das mulheres e 20% dos homens fazem uso abusivo do álcool; 5% das mulheres e 10% dos homens apresentam a Síndrome de Dependência do Álcool (SDA) ou alcoolismo.

O álcool está relacionado com 50% dos casos de morte em acidentes automobilísticos, 50% dos homicídios e 25% dos suicídios.

O álcool produz como efeito certo grau de relaxamento e desinibição do usuário, podendo ser, erroneamente, considerado como útil para o convívio social. Entretanto, com o aumento de sua concentração no sangue, seus efeitos adversos irão diminuir a consciência, memória e sensibilidade, prejudicando a percepção do indivíduo, devido sua ação no sistema nervoso central.

ENTENDA A "VIAGEM" DO ÁLCOOL NO SEU ORGANISMO



1 Boca: pessoas que bebem exageradamente aumentam o risco de ter câncer de boca, estômago e garganta.

2 Estômago: a ingestão do álcool transmite informações para o Sistema Nervoso Central, que resultam no aumento da secreção de enzimas e suco gástrico. Beber muito álcool pode diminuir o apetite como resultado de um aumento do fluxo do suco gástrico, podendo causar má nutrição e ulcerações. Em um estômago vazio, o álcool passa rapidamente para a corrente sanguínea.

7 Fígado: consegue oxidar apenas uma certa quantidade de álcool por hora e isso é o motivo de só o tempo ser capaz de deixar uma pessoa sóbria novamente. O consumo regular de álcool pode levar a danos no fígado, começando com uma esteatose hepática (acúmulo de gordura no fígado) e chegar à cirrose hepática (processo irreversível de substituição do tecido hepático por cicatrizes, com prejuízo de sua função), ou ainda um câncer hepático.

6 Pulmões: o álcool aumenta o risco de aspiração (entrada de material estranho nos pulmões).

5 Rins: o álcool inibe a liberação do hormônio antidiurético, resultando em aumento da velocidade de filtração nos rins e enchimento acelerado da bexiga. Quanto maior a ingestão de álcool, mais o organismo elimina água e o teor de álcool no sangue aumenta. A taxa de produção de urina aumenta em cerca de 20 min após o consumo. A urinação excessiva pode levar à sede e à desidratação.

4 Cérebro: recebe a mensagem da presença de álcool no organismo e envia comandos para sistema digestório e rins. Quando atinge o cérebro, o álcool afeta imediatamente a sua capacidade de controlar o comportamento e funções motoras.

3 Sistema circulatório: uma vez no sangue, é distribuído rapidamente por todo o corpo. Provoca vasodilatação que resulta em sensações temporárias de calor, queda temporária da pressão sanguínea e dos batimentos sanguíneos.