



## VAI UMA PINGA?

As bebidas alcoólicas apenas são toleradas pelo organismo, sem lhe causar dano, quando há comida no estômago e são tomadas em porções modestas.

Antes de refeições, ou em jejum, a absorção de álcool fornecido pela bebida é sempre muito rápida e faz subir a sua concentração no sangue para níveis superiores aos que podem ser desintoxicados sem provocar estragos. E o balão dá por eles.

Mas estas restrições não são únicas.

Seja qual for a dose, mesmo pequena, crianças e adolescentes com menos de 16 anos (raparigas) ou 18 (rapazes) são sempre prejudicados. Também o novo ser, caso a grávida beba; e igualmente recém-nascidos e bebês, pelo que as aleitantes não devem consumir bebidas alcoólicas.

Também é indispensável que o fígado funcione na perfeição, que goze de boa saúde quem bebe, que se alimente sadiamente, não ingira tóxicos, e não ande a tomar certos remédios.

Hoje, estas últimas condições assumem grande acuidade porque muita gente toma regularmente vários medicamentos para tensão, colesterol, coração, diabetes, dores, etc., e porque a comida actual está longe de ser isenta de moléculas, em si mesmas tóxicas ou não, mas que carecem de mecanismos especiais para serem degradadas e eliminadas. Essas moléculas podem ser alguns aditivos e resíduos de pesticidas e tratamentos zootécnicos. Mas as que sobretudo interessam são as que se formam durante o processamento industrial de gorduras e alimentos gordos, e por efeito das elevadíssimas temperaturas dos fornos industriais sobre proteínas e hidratos de carbono em conjunto. "Gorduras vegetais hidrogenadas" tantas vezes referidas nos rótulos dos produtos embalados, nomeadamente "dietéticos" e "ricos em fibra", são exemplo.

Os sistemas enzimáticos que degradam e eliminam os medicamentos e as substâncias estranhas acabadas de referir são as mesmas que degradam álcool quando ingerido em porções elevadas, ou apenas algo superiores aos mínimos tolerados. Daí que o álcool acentue os efeitos das moléculas anormais e, por sua vez, elas acentuam os seus.

O álcool também é eliminado por um mecanismo oxidativo especial que origina radicais livres de oxigénio e outras substâncias oxidantes, pelo que acentua acções cancerígenas, aterogénicas e envelhedoras concomitantes. O consumo crónico excessivo de bebidas alcoólicas não pode ser encarado de modo leviano, não só pelo que foi dito, mas também pelas clássicas manifestações de alcoolismo, responsáveis pelo conhecido cortejo doloroso de sinistralidade, alterações comportamentais, diminuição intelectual, molestação social, etc.

Então não se pode beber nada?

Pode, sim senhor; que lhe saiba bem e faça bom proveito.

Para isso é preciso beber na conta, e gozar o prazer da bebida sem procurar os seus efeitos de droga psicomodificadora.

A cada almoço e jantar, um adulto saudável, com ocupação leve ou sedentária, pode beber, sem perigo, até 2,5 dl de vinho maduro (mas não meia garrafa), ou 3 dl de vinho verde engarrafado, ou 1/2 litro de cerveja, ou 2 cálices grandes de Porto ou Madeira, ou 2 doses de uísque, vodka ou aguardente. Mais do que isto é erro que se paga caro, mesmo que não se dê logo por ele.

Beber em jejum, ou tomar aperitivos antes de comer são práticas prejudiciais. Mas nada contra saborear um copito enquanto se come, ou bebericar, no fim, um Porto.

# Fundamentos

Em todas as bebidas alcoólicas, o álcool é sempre o mesmo, o etílico, embora em concentrações muito diferentes, o que é pouco importante porque não se bebe uísque à caneca, nem cerveja ao cálice.

Nas bebidas fermentadas – vinho, cerveja, sidra – há muitas outras substâncias dissolvidas e em suspensão, o que determina coloridos, valores, sabores, texturas e outras características, que conferem identidade a cada uma delas.

Nas bebidas destiladas – aguardente, uísque, vodka, gim – a água é parcialmente volatilizada e com ela vários constituintes; e as matérias em suspensão são rejeitadas. O que fica para beber é um concentrado de álcool com alguns sabores e aromas originais e, na maioria das bebidas, com outros que passam do casco onde envelhecem.

Porto, Madeira, Xerez e outros vinhos generosos resultam da suspensão da

fermentação do mosto por junção de aguardente. São mostos alcoolizados.

De todas as bebidas, do ponto de vista nutricional, as mais interessantes são vinhos tintos e vinhos generosos de uvas tintas, porque são ricas de substâncias antioxidantes, que contrariam aterogénese, carcinogénese e envelhecimento. Daí dizer-se que “fazem bem ao coração”.

Estas bebidas têm ainda a vantagem de estimular a digestão gástrica e melhorar o apetite. Por isso, em quantidades muito modestas – 1 copito pequeno de vinho ou meio cálice de Porto – podem ser úteis para benefício da digestão de idosos e do seu gosto por comer, com a condição de não estarem polimedicados.

Estas virtudes perdem-se na tempestade do beber para além das marcas. Às bebidas alcoólicas vai bem o provérbio “A dose faz o veneno”.

