

Cerveja e Obesidade

Estudo inglês desmistifica «barriga de cerveja»

Existe um consenso generalizado sobre a relação entre obesidade e consumo moderado de álcool e a noção de que os consumidores de cerveja são, em média, mais barrigudos do que as pessoas que não bebem álcool e do que as que bebem vinho ou bebidas espirituosas. Esta noção transparece, por exemplo, na expressão “barriga de cerveja”. A ser verdade, dever-se-ia registar uma associação entre uma certa medida de obesidade, como o índice de massa corporal, ou índices de distribuição de gordura, tal como a proporção anca-cintura, ou com ambos.

Uma vez que a obesidade, sobretudo abdominal, constitui um importante factor de risco para doenças cardiovasculares e que a cerveja é uma bebida muito popular, os investigadores consideraram que o assunto merecia atenção. A equipa do University College de Londres analisou dados referentes à República Checa, o país com o mais elevado índice de consumo de cerveja per capita. Para eliminar a possibilidade de os resultados serem confundidos por dados de consumo de outras bebidas alcoólicas, só foram incluídos na análise indivíduos abstémicos e indivíduos que bebiam cerveja mas que não bebiam outras bebidas alcoólicas, durante uma semana típica.

Metodologia: Utilizou-se uma base de dados constituída por 891 homens e 1098 mulheres entre os 25 e os 64 anos da República Checa. Os participantes completaram um questionário, deram uma amostra de sangue e submeteram-se a observação numa clínica para medição do índice de massa corporal, perímetro de cintura e perímetro de anca.

Os resultados mostraram que a média semanal de consumo de cerveja era de 3,1 litros para os homens e 0,3 litros nas mulheres. Nos homens, o consumo de cerveja estava positivamente relacionado com a proporção cintura-anca mas a associação não era significativa, sobretudo quando se tem em consideração outros factores que contribuem para o risco de doença cardíaca, como o alto colesterol, o tabaco e outros. Nas mulheres, não se verificou relação entre a proporção cintura-anca e registou-se até uma associação negativa entre o consumo de cerveja e o índice de massa corporal.

Assim, o estudo conclui a não há uma relação entre o consumo moderado de cerveja e o aumento significativo da linha de cintura ou do volume de corpo em geral.

Depois da sua publicação num jornal científico especializado, o *European Journal of Clinical Nutrition*, o estudo foi divulgado por alguns dos mais credíveis órgãos de imprensa internacional, designadamente:

- The Times “Drinks all round as beer myth goes belly up”
- Reuters Health “Beer not to blame for your ‘beer belly’”
- The New York Times “The don’t blame the beer belly”