

**CENTRO PAULA SOUZA  
ETEC JÚLIO DE MESQUITA  
CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA**

**Beatriz Albuquerque Vieira  
Emilly Pavez Salazar de Moraes  
Giovanna Dantas Gomes  
Luiza Ferreira Santos  
Vitória Cerqueira dos Santos  
Vitória Szklarski de Jesus**

**O impacto do consumo excessivo de álcool no estado nutricional**

**São Paulo  
2024**

**Beatriz Albuquerque Vieira  
Emilly Pavez Salazar de Moraes  
Giovanna Dantas Gomes  
Luiza Ferreira Santos  
Vitória Cerqueira dos Santos  
Vitória Szklarski de Jesus**

## **O impacto do consumo excessivo de álcool no estado nutricional**

Trabalho de Conclusão de Curso ao curso técnico em nutrição e dietética da ETEC Júlio de Mesquita, orientado pela professora Priscila, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em nutrição e dietética.

**São Paulo  
2024**

## Resumo

A relação entre saúde e nutrição é um conceito fundamental e multifaceta. Destacando o impacto negativo do uso abusivo do álcool, que pode levar a desnutrição severa, obesidade e outros problemas de saúde. O consumo excessivo de álcool interfere diretamente na absorção e utilização de nutrientes, no metabolismo e pode causar deficiências nutricionais significativas. O álcool é altamente calórico e por isso pode suprir a necessidade calórica de um indivíduo levando-o a não ingerir adequadamente os nutrientes essenciais. Aproximadamente 17% dos brasileiros são considerados abusadores e/ou dependentes de álcool, isso contribui no aumento excessivo de perda de peso, doenças crônicas e doenças hepáticas.

**Palavras-chave:** álcool, desnutrição, obesidade, metabolismo, doenças crônicas, doenças hepáticas.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	5
2. HIPÓTESE .....	7
3.OBJETIVO.....	8
3.1 Objetivos Específicos .....	8
4. METODOLOGIA.....	9
5. RESULTADOS E DISCUSSÕES .....	10
5.1 Metabolismo do álcool .....	10
5.2 Obesidade e desnutrição relacionadas ao abuso de álcool .....	11
5.3 Papel do nutricionista no tratamento de dependentes de álcool .....	12
6. CONCLUSÃO.....	13
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	14

## 1. INTRODUÇÃO

A relação entre saúde e nutrição é um campo de estudo complexo e multifacetado, que continua a despertar o interesse de pesquisadores profissionais da saúde em todo o mundo. No âmbito desse contexto, o impacto negativo do abuso do álcool sobre a saúde humana tem sido objeto de extensa investigação. Entre as diversas consequências adversas associadas ao consumo excessivo de álcool, destaca-se a desnutrição, um problema grave que afeta a qualidade de vida e o bem-estar de indivíduos que enfrentam essa condição.

A desnutrição, caracterizada pela deficiência de calorias ou de um ou mais nutrientes essenciais, é um desafio de saúde global que assume diversas formas e origens. No entanto, o vínculo entre desnutrição e abuso do álcool é um aspecto que merece uma análise mais profunda, dada a complexidade das interações entre o consumo excessivo de álcool e a ingestão nutricional inadequada. O impacto do álcool na absorção, metabolismo e utilização de nutrientes cruciais cria um cenário propício para o desenvolvimento de deficiências nutricionais que podem ter consequências significativas para a saúde.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), o alcoolismo é uma doença crônica capaz de levar o paciente a outras complicações médicas, como a cirrose e a hepatite. Embora o álcool tenha seu consumo permitido e liberado, podendo ser encontrado com facilidade, não há limite seguro para o consumo de bebidas etílicas e o dano provocado é proporcional ao consumo, dessa forma, o alcoolismo é considerado um dos problemas mais alarmantes de saúde pública.

De acordo com estimativas, aproximadamente, 17% dos brasileiros são considerados abusadores ou dependentes de álcool, em sua maioria do sexo masculino, independente de classe social (Lima; Dimenstein, 2018). 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 (GUERRA; VIEIRA, 2019).

Difícilmente, pessoas que abusam ou são dependentes alcoólicas conseguem manter um bom padrão nutricional. A desnutrição relacionada ao abuso do álcool ocorre por várias causas: ingestão insuficiente de alimentos, dificuldade de absorver os alimentos ingeridos, perda de proteínas pelo intestino e redução da síntese de proteínas pelo fígado. Dentre todas essas alterações, as dificuldades na ingestão adequada de alimentos é um dos mais importantes fatores que levam à desnutrição. (PAIVA, 2009)

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).

Em grande parte dos alcoólatras, a presença de etanol no organismo está relacionada à falta de apetite e isso ocorre por vários motivos. Um deles é o fato de que o álcool não é apenas uma substância psicotrópica, é também fonte calórica – 1g de álcool fornece 7 calorias – chegando a suprir, em grandes ingestões, 50% das necessidades calóricas diárias, sem nenhum traço de nutrientes em sua formulação. Além disso, as queixas de falta de apetite e náuseas ocorrem, respectivamente, em 87% e 55% dos pacientes analisados pela nutróloga. “Algumas deficiências nutricionais são particularmente preocupantes no paciente que abusa do álcool: a desnutrição proteica, as deficiências de vitaminas A C, D e do complexo B, magnésio e zinco”, diz a médica (WIRTH, 2009)

As drogas se constituem em um grave problema de saúde pública, que afeta no estado nutricional e na ingestão de alimentos.

## 2. HIPÓTESE

O consumo excessivo do álcool pode acarretar desequilíbrios orgânicos.

### 3.OBJETIVO

Analisar o estado nutricional de pessoas em uso abusivo de álcool.

#### 3.1 Objetivos Específicos

Analisar, através de revisão bibliográfica, dados relacionados ao impacto do consumo excessivo de álcool no estado nutricional.

#### 4. METODOLOGIA

Tratou-se de uma revisão narrativa de literatura, a qual buscou descrever e discutir como o abuso de álcool impacta no consumo alimentar de 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. O estudo foi baseado em artigos científicos, publicados entre 1980 e 2023.

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

### 5.1 Metabolismo do álcool

O álcool etílico (etanol), é uma substância que está presente na composição de bebidas alcoólicas. Por ser tratar de um componente com alto grau de solubilidade e baixo peso molecular, tem uma rápida absorção no organismo. A maior parte do álcool é absorvida no intestino delgado, sobretudo em uma glândula acessório, o fígado, que recebe cerca de 95% do álcool. Então, é no fígado que o etanol proveniente das bebidas alcoólicas é metabolizado e oxidado, passando a sofrer diversas reações. Os subprodutos do etanol, resultantes dessas reações oxidativas, podem causar mais prejuízos ao organismo do ser humano do que o próprio etanol, dessa forma contribuindo para a formação de diversas lesões internas nos tecidos (Oliveira Neto, 2018; Ramos, 2017; Jesus, 2022).

Por consequência dessa rápida absorção, o álcool interfere em algumas vias metabólicas, inclusive a lipídica, o que pode levar ao sobrepeso, com acúmulo maior de gordura no abdômen (Jesus, 2022).

A deficiência de diversos micronutrientes (vitaminas e minerais) pode ser atrelada, também, às ações do álcool no organismo, devido ao estresse oxidativo e ao aumento da excreção de micronutrientes, dessa forma levando ao desenvolvimento de patologias como anemia, pelagra, aterosclerose e imunossupressão (Maio et al., 2000).

O consumo exacerbado de álcool interfere nas ações de metabolismo e absorção de macronutrientes e micronutrientes no fígado, especialmente nas de vitaminas lipossolúveis (A, D e K) , hidrossolúveis (B1) e proteínas (Roth et al., 2019).

A deficiência de vitamina A pode causar graves danos hepáticos. Já a falta de vitamina D está frequentemente associada distúrbios ósseos. Por fim, a vitamina K é indispensável no processo de coagulação sanguínea, logo sua deficiência pode causar diversas alterações nesse processo (Shirakami et al., 2012; Premaor, 2006; Minciso, 2011).

A deficiência da vitamina B1 ou tiamina, é um quadro muito observado em alcoolistas, e pode estar associada a diversas causas como, por exemplo, diminuição da

capacidade de estoque hepático, ingestão inadequada, diminuição da conversão de tiamina em tiamina pirofosfato (forma ativada dessa vitamina), inibição do transporte intestinal na presença de álcool, prejuízo na absorção de tiamina decorrente de alterações nutricionais no dependente de álcool. A vitamina B1 desempenha um papel central no catabolismo de carboidratos e formação de neurotransmissores, então sua falta afeta diretamente abusadores de álcool. (Silva et al., 2013; De Cássia Vieira, 2014).

Além disso, um quadro comumente observado em alcoólatras é a ocorrência de esteatorreia (gordura presente nas fezes). A partir de então, conclui-se que o etanol interfere na hidrólise intestinal de peptídeos, o que explica a má absorção de proteínas em consumidores crônicos de álcool (Bode JC, 1980).

## 5.2 Obesidade e desnutrição relacionadas ao abuso de álcool

O álcool influencia diretamente na nutrição dos indivíduos uma vez que quanto maior o seu consumo, menor é a qualidade da dieta ingerida. (Pereira Andrade et al., 2016) Aproximadamente 50% das calorias consumidas pelos indivíduos que fazem o uso abusivo e crônico de álcool, são provenientes do etanol, o que acarreta em deficiência de micronutrientes.

Apesar de ser uma fonte considerável de calorias, o álcool é escasso em vitaminas e minerais. (Pereira Andrade et al., 2016)

Dessa forma, a substituição de alimentos por bebidas alcoólicas, pode levar a desnutrição e perda de peso. (Pereira Andrade et al., 2016)

A desnutrição nos consumidores crônicos de álcool não é precisa e pode estar relacionada a diferentes causas, como redução na ingestão de alimentos, prejuízo na absorção de nutrientes bem como do hipermetabolismo. (Aguiar et al., 2007)

O consumo abusivo de álcool altera, de forma significativa, o metabolismo de lipídeos, o que pode causar, em alguns casos, o sobrepeso.

Um estudo do tipo descritivo, realizado em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) AD, visou identificar o papel da nutrição no processo reabilitatório de alcoólicos.

Dos 50 indivíduos que realizaram a avaliação antropométrica, encontrou-se 52% em Eutrofia, 26% dos dependentes com sobrepeso, 12% com obesidade e 10% com desnutrição. (Barbosa & Ferreira, 2011).

As calorias presentes nas bebidas alcoólicas podem gerar consequências diferentes conforme o estado nutricional do indivíduo e acarretar em ganho de peso em consumidores moderados, e perda de peso naqueles crônicos. (Pereira Andrade et al., 2016)

O ganho de peso ocorre, também, pelo álcool ser considerado um estimulador de apetite, o que influencia sistemas neuroquímicos e periféricos, influenciando o indivíduo a ingerir mais refeições e conseqüentemente, mais calorias que o necessário.

(Souza et al., 2019)

O álcool pode representar até 50% do consumo energético, causando consequências diretas na gordura corporal, majoritariamente a obesidade abdominal. (Aguiar et al., 2007)

### 5.3 Papel do nutricionista no tratamento de dependentes de álcool

O nutricionista desempenha um papel de extremo valor para promover o acesso a informações sobre importância de manter uma alimentação saudável e equilibrada durante o dia a dia, desta forma garantindo que a população em geral tenha conhecimento de como manter o seu próprio corpo bem nutrido, a fim de evitar patologias decorrentes da má alimentação.

No caso dos alcoolistas a atenção a alimentação deve ser redobrada, devido às ações do álcool no organismo que sobretudo, afetam a absorção e o metabolismo de diversos nutrientes, podendo resultar em doenças como obesidade e desnutrição (Barbosa & Ferreira, 2011).

Portanto, evidencia-se a importância do trabalho de profissionais da nutrição para evitar a evolução de comorbidades relacionadas ao abuso de álcool. Sendo, desta forma, necessária a adequação de uma dieta com adaptação de vitaminas e minerais que atendam as necessidades dos alcoólatras, para evitar a progressão de patologias associadas ao consumo excessivo de álcool (Barbosa & Ferreira, 2011).

## 6. CONCLUSÃO.

Por fim, estudo demonstrou inúmeros malefícios causados pelo consumo crônico e abusivo desta substância, conclui-se que o álcool afeta significativamente no organismo dos indivíduos, em especial, na absorção e o metabolismo de diversos nutrientes, visto que bebidas alcoólicas apresentam quantidades mínimas de micronutrientes e alto valor calórico, que podem resultar em desnutrição ou ganho de peso, ainda que haja diversos fatores que podem influenciar nesse estado nutricional, como a frequência ingerida, sexo, faixa etária, entre outras condições existentes e patologias.

Por conseguinte, devido a origem multifatorial, o uso crônico e abusivo do álcool necessita da atuação de uma equipe multiprofissional, na qual destacasse também a importância do nutricionista com objetivo de suprir as necessidades nutricionais individualizadas obtidas por anamnese minuciosa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Almeida, J. de C., & Campos, J. A. D. B. (2017). **Consumo de álcool por adultos brasileiros**: uma revisão da literatura. *Ciência ET Praxis*, 6(12), 7–12. Recuperado de <https://revista.uemg.br/index.php/praxys/article/view/2123>
2. 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>
3. Bode JC. **Alcohol and the gastrointestinal tract**. *Advances in Internal Medicine and Pediatrics* 1980; 45: 1–75.
4. De Cássia Vieira Thomaz, K., Corgozinho, V., Moura, M. L., Saldanha, P. V., De Paiva, A. & Raimundo, M. (2014). **Alcoolismo E Deficiência De Tiamina Associada À Síndrome De Wernicke-Korsakoff**. *Uningá Review*, 20(3)
5. França, A. C. D. de, Alves, S. C. G. de F., & Garcia, P. P. C. (2023). **O impacto do consumo de álcool no estado nutricional**. *Research, Society and Development*, <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i6.41894>
6. 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.
7. Maciel, C.D. Laranjeira, R. e Lauar, H. **“Nutrição no paciente dependente de álcool – Aspectos pertinentes ao clínico”**. *Reposição Vitamínica na Abstinência Alcoólica*, 1999. Disponível em: [https://www.uniad.org.br/wp-content/uploads/2013/12/publicacoes\\_outros\\_reposicao-vitaminica-1.pdf](https://www.uniad.org.br/wp-content/uploads/2013/12/publicacoes_outros_reposicao-vitaminica-1.pdf). Acesso em: 28 mar 2024.

8. Maio, R., Dichi, J.B. & Burini, R.C. (2000) **Implicações do alcoolismo e da doença hepática crônica sobre o metabolismo de micronutrientes**. Arquivos de Gastroenterologia, 37 (2), 120-124.
9. Pereira, A.S. et al. (2018). **Metodologia da pesquisa científica**. [e-book]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM. Disponível em: [https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic\\_Computacao\\_MetodologiaPesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_MetodologiaPesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1).
10. 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>.
11. Rede dor. **Alcoolismo**. Disponível em: <https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/alcoolismo>. Acesso em 28 mar 2024.
12. Roth, T.; Meira, E. de; Kolitski, M. F.; Kosak, J. M.; Kloster, E. de F.; Beninca, S. C.; Mazur, C. E. **Loss in nutrient absorption by alcohol ingestion: a review**. Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 1, p. e190911910, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i1.1910. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/1910>. Acesso em: 15 may. 2024.
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
14. Wirth, M. **“Alcoolismo x Terapia Nutricional”**, Dificilmente, pessoas que abusam ou são dependentes alcoólicos conseguem manter um bom padrão nutricional, 2009. Disponível em: <https://www.sissaude.com.br>  
Acesso em: 09 ago 2023