



O uso indevido do álcool é um fator que contribui com aproximadamente 1.700 mortes, 599.000 acidentes, 696.000 episódios de agressões físicas e 97.000 agressões sexuais por ano de acordo com estatísticas americanas.

Estudantes universitários representam a população com o maior percentual de bebedores-problema conforme as estatísticas.

A literatura científica existente tem documentado uma relação positiva entre o nível de atividade física e o consumo de álcool, uma relação chamada de "associação incongruente do uso de álcool e prática de atividades físicas".

Poucas pesquisas investigaram os motivos de bebedores parecerem mais ativos do ponto de vista da prática física do que os abstêmios.

Nesse contexto, o fenômeno recente, conhecido como "drunkorexia", pode ser utilizado como paradigma de análise da relação entre consumo de álcool e a prática de atividade física.

Drunkorexia é um termo coloquial, não médico, que recebeu recente destaque em diversos meios de comunicação, bem como artigos acadêmicos, utilizado para descrever comportamentos disfuncionais relacionados ao consumo de álcool e ao controle do peso de alguns indivíduos.

Na drunkorexia são comuns os seguintes comportamentos:

1. pular refeições a fim de que a ingestão calórica decorrente do consumo pesado episódico de bebidas alcoólicas seja compensada,
2. prática de exercícios excessivos, a fim de compensar as calorias consumidas pelo consumo do álcool,
3. ingestão pesada do álcool, a fim de que o mal-estar físico decorrente da intoxicação alcoólica gere o expurgo de alimentos consumidos anteriormente.

Como resultado dos comportamentos acima mencionadas, o conceito de drunkorexia consiste em 3 dimensões distintas: uso do álcool / abuso do comer, e prática desordenada de atividade física.

Além de estarem associados ao consumo de álcool, os comportamentos

alimentares desordenados também estão intimamente ligados com o nível de atividade física.

De 40% a 80% dos pacientes diagnosticados com anorexia nervosa mostraram exercer práticas excessivas de exercícios físicos.

Este texto toma como base um estudo realizado em 2008 com um grupo de 26.685 estudantes universitários provenientes de 40 universidades de todas as regiões dos Estados Unidos. O principal objetivo desta investigação foi determinar se a atividade física e comportamentos alimentares desordenados estavam relacionados a comportamentos referentes ao beber pesado episódico*. A correlação com fatores demográficos e individuais também foram analisados, dentre eles: sexo, raça, idade, ano de faculdade, local de residência e adesão à grupos sociais como fraternidades e irmandades (no Brasil esses grupos se assemelham aos centros acadêmicos e atléticas).

Um objetivo secundário desta pesquisa foi saber se há fatores sociais e/ ou ambientais que influenciam a relação entre o consumo de álcool e a prática de atividade física.

Os resultados desta investigação assim como os achados encontrados em pesquisas anteriores mostraram que estudantes universitários que praticam atividade física moderada mostraram ter uma associação negativa em relação ao consumo excessivo de álcool. Estudantes universitários que praticam exercícios com maior intensidade e frequência são mais propensos a beberem pesadamente do que estudantes que realizam atividades físicas com menor frequência.

Em relação ao objetivo principal do estudo, encontrou-se forte associação entre o consumo de álcool, atividade física, e comportamentos disfuncionais do comer nos estudantes universitários americanos. No entanto, a relação positiva entre o consumo de álcool e a atividade física só esteve associada aos níveis elevados de exercício físico (em termos de intensidade, frequência e treinamento de força). Atividade de intensidade moderada esteve negativamente associada ao beber pesado episódico.

A partir desse estudo, a perspectiva de drunkorexia pode, de fato, servir como um meio para explicar por que os bebedores são mais ativos que os não bebedores.

Por exemplo, pesquisadores entendem que "os indivíduos que bebem muito podem realizar exercícios físicos frequentes para compensar as calorias extras adquiridas através do beber ou para contrabalançar os efeitos negativos à saúde promovidos pelo consumo pesado de álcool". Esta afirmação, é corroborada por este estudo em que estudantes universitários bebedores pesados apresentaram maior peso corporal. Estudos anteriores também indicaram que alguns estudantes universitários restringem intencionalmente seu consumo calórico, em dias cujo consumo de álcool é intencionado. Nessas ocasiões, estes, são mais propensos a fazer uso pesado de álcool.

Os resultados desta pesquisa são importantes para a avaliação criteriosa de indivíduos que apresentam a coocorrência entre o uso pesado do álcool e comportamentos de controle de peso. O beber compulsivo foi mais intenso entre os estudantes que adotavam medidas restritivas e laxativas no mês anterior a entrevista. É necessário que ao se diagnosticar ou tratar os alunos que apresentam comportamentos alimentares disfuncionais deve haver, conjuntamente, uma avaliação dos níveis e da frequência de consumo de álcool.

*O *National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism* define beber pesado episódico como o consumo de 5 ou mais doses alcoólicas por homens ou de 4 ou mais doses por mulheres, dentro de um período de 2 horas.

Fonte:

Adam E. Barry, Anna K. Piazza-Gardner. Drunkorexia: Understanding the Co-occurrence of Alcohol Consumption and Eating/Exercise Weight Management Behaviors. *Journal of American College Health*, 60:3, 236-243.

Sobre o CISA

O [Centro de Informações sobre Saúde e Álcool – CISA](http://www.cisa.org.br), organização não governamental criada em 2004 pelo psiquiatra e especialista em dependência química Dr. Arthur Guerra de Andrade, é, hoje, a maior fonte de informações no País sobre o binômio saúde e álcool. Por meio de seu website (www.cisa.org.br), a ONG disponibiliza um banco de dados baseado em publicações científicas reconhecidas no cenário nacional e internacional, em dados oficiais (governamentais) e na informação de qualidade publicada em jornais e revistas destinados ao público geral, estudantes, profissionais de saúde, pesquisadores e empresas sobre o álcool e suas relações com o corpo, a mente e a sociedade.

O CISA acredita na importância do rigor ético e na transparência de suas ações no que diz respeito à obtenção e divulgação de conhecimento atualizado e imparcial na área de saúde e álcool e prontifica-se a colaborar com políticas públicas que abordem o tema de forma eficaz. Também está comprometido com o avanço do conhecimento nessa área e encoraja a adoção de medidas para prevenir o uso nocivo de álcool e suas consequências, por meio de parcerias e elaboração de materiais educativos e de prevenção.

Para mais informações sobre o Centro, visite o site www.cisa.org.br ou os perfis da empresa nas mídias sociais: <http://www.facebook.com/pages/CISA> e no Twitter @CISA_oficial.