

## SBGG ARTIGOS COMENTADOS JULHO 2021

***Prof. Rubens De Fraga Júnior***

Professor titular da disciplina de gerontologia da Faculdade Evangélica Mackenzie do Paraná. Médico especialista em geriatria e gerontologia pela SBGG.

Coordenador do SBGG ARTIGOS.

Editor do SBGG ARTIGOS COMENTADOS.

E-mail: [geripar@gmail.com](mailto:geripar@gmail.com)

### ***Novo relatório revela esperanças e resiliência de idosos na COVID***

***Pesquisadores do Estudo Longitudinal Irlandês sobre Envelhecimento (TILDA) em Trinity lançaram um relatório que oferece uma nova visão sobre como os idosos lutam com a crise da COVID durante a primeira onda (julho-outubro de 2020). O relatório, Em Suas Próprias Palavras: As Vozes dos Idosos Irlandeses na Pandemia da COVID-19, pesquisa 4.000 participantes idosos, registrando relatos em primeira mão de suas experiências. As contribuições no relatório revelam o impacto da COVID-19 e a diversidade de experiências, e também suas esperanças, determinação e resiliência.***

Principais conclusões:

- 20% indicaram capacidade para enfrentar ou demonstraram resiliência aos desafios da pandemia.
- 20% referiram aumento da sensação de isolamento social ou solidão. Os participantes expressaram regularmente que seu maior desafio era lidar com a solidão que foi trazida com a pandemia.

Alguns participantes comentaram sobre sua frustração por se sentirem negligenciados e desconsiderados pela mídia ou comentaristas de saúde pública; 55% referiram esperança e otimismo para o futuro quando questionados sobre o que mais esperavam quando a pandemia terminasse.

A maioria dos participantes tinha fortes desejos e aspirações de se encontrar com filhos e netos, bem como com outros familiares e amigos.

Muitos participantes que estavam trabalhando no momento da pandemia discutiram os desafios de perder seus empregos ou experimentar um aumento na jornada de trabalho devido ao seu papel como trabalhadores essenciais.

Muitos expressaram o desejo de voltar a se envolver com atividades suspensas devido ao COVID-19.

Vários participantes comentaram sobre sua esperança de ver o surgimento de uma sociedade mais justa assim que a pandemia finalmente acabasse.

“De fato, é importante que nossa sociedade reveja nossas atitudes em relação ao envelhecimento e esteja alerta para o preconceito etário na forma como tratamos ou representamos os idosos. Quais são, por exemplo, as implicações de uma política para aqueles que ela afeta? A mensagem secreta pode ser que os maiores de 70 anos têm menos valor do que outros na sociedade e, portanto, podem ser excluídos da participação ativa, apesar das fortes evidências em contrário do TILDA e de muitos outros estudos. ”

Fonte: Mark Ward et al, Altered lives in a time of crisis: The impact of the COVID-19 pandemic on the lives of older adults in Ireland. Findings from The Irish Longitudinal Study on Ageing, (2021). [DOI: 10.38018/TildaRe.2021-01](https://doi.org/10.38018/TildaRe.2021-01)

## ***Novos modelos de telefones celulares e relógios inteligentes podem interferir em marcapassos e desfibriladores***

***Após relatos de smartphones e interferência de relógios em dispositivos médicos implantados, os investigadores afiliados ao Center for Devices and Radiological Health (CDRH) da Food and Drug Administration dos EUA conduziram um estudo que apóia a recomendação do FDA de que os pacientes mantenham todos os dispositivos eletrônicos de consumo que possam criar interferência magnética, incluindo telefones celulares e relógios inteligentes, a pelo menos quinze centímetros de distância de dispositivos médicos implantados, em particular marcapassos e desfibriladores cardíacos.***

***Suas descobertas aparecem no Heart Rhythm, o jornal oficial da Heart Rhythm Society.***

Os investigadores testaram a saída do campo magnético de todos os modelos do iPhone 12 e Apple Watch 6 a diferentes distâncias dos dispositivos. Eles descobriram que todos os dispositivos têm campos magnéticos estáticos significativamente maiores do que 10G nas proximidades, altos o suficiente para colocar dispositivos cardíacos implantados no modo magnético. No entanto, quando uma distância de separação de 15 centímetros ou mais é mantida, os telefones e relógios não acionam o modo magnético.

"Por causa desses resultados, estamos tomando medidas para fornecer informações aos pacientes e profissionais de saúde para garantir que eles estejam cientes dos riscos potenciais e possam tomar medidas proativas e preventivas simples, como manter eletrônicos, como certos telefones celulares e relógios inteligentes, numa distância maior que 15 centímetros de dispositivos médicos implantados e não carregando eletrônicos no bolso sobre o dispositivo médico ", explicou o investigador principal do estudo Seth J. Seidman.

"Acreditamos que o risco para os pacientes é baixo e a agência não tem conhecimento de nenhum evento adverso associado a esse problema no momento. No entanto, o número de eletrônicos de com ímãs fortes deve aumentar com o tempo. Portanto, recomendamos que pessoas com dispositivos médicos implantados conversem com seus médicos para garantir que compreendam esse risco potencial e as técnicas adequadas para uso seguro. O FDA continuará a monitorar os efeitos dos produtos eletrônicos na operação segura de dispositivos médicos ", observou Seidman.

Fonte: Seth J. Seidman et al, Static magnetic field measurements of smart phones and watches and applicability to triggering magnet modes in implantable pacemakers and implantable cardioverter-defibrillators, *Heart Rhythm* (2021). [DOI: 10.1016/j.hrthm.2021.06.1203](https://doi.org/10.1016/j.hrthm.2021.06.1203)

## ***Para muitos, a COVID longa se parece com a síndrome da fadiga crônica***

***Uma equipe de pesquisadores, incluindo a Johns Hopkins Medicine, publicaram um artigo de revisão destacando semelhanças entre certos sintomas persistentes após a COVID-19 - uma condição chamada "COVID longa" - e a encefalomielite miálgica ou síndrome da fadiga crônica um distúrbio complexo***

Em sua revisão, publicada em 16 de agosto de 2021, nos Proceedings of the National Academy of Sciences , Paul e seus co-autores destacam a evidência vista tanto na COVID aguda quanto na síndrome da fadiga crônica(SFC).

Em particular, os pesquisadores sugerem um papel central para a forma como as células se comportam quando muitas moléculas de oxigênio se acumulam em uma célula - um processo chamado estresse oxidativo ou desequilíbrio redox. A equipe descreve como o desequilíbrio redox pode estar conectado à inflamação e aos distúrbios do metabolismo encontrados nas duas doenças.

Paul estudou anteriormente o papel do estresse oxidativo em condições como a doença de Huntington, a doença de Alzheimer e a doença de Parkinson.

Em agosto de 2021, aproximadamente 36 milhões de americanos foram diagnosticados com COVID-19. "Ainda não sabemos quantos desses pacientes terão COVID longo, mas estima-se que pelo menos 7% experimentam sintomas prolongados", disse o co-autor Anthony Komaroff, MD, Steven P. Simcox, Patrick A. Clifford e James H. Higby Distinguished Professor of Medicine na Harvard Medical School.

A equipe de especialistas recomenda que parte do financiamento recente do National Institutes of Health designado para estudar os efeitos de longo prazo da COVID-19 na saúde seja usado para investigar a COVID longa e o SFC. Esses estudos, acreditam, podem lançar luz sobre outras doenças caracterizadas por estresse oxidativo, inflamação e distúrbios metabólicos.

SFC é uma condição complexa que afeta de 1 milhão a 2,5 milhões de pessoas nos Estados Unidos. É caracterizada por um conjunto de sintomas, incluindo fadiga severa e debilitante, sono interrompido e não reparador, dificuldade de pensar (comumente chamada de "névoa do cérebro"), anormalidades do sistema nervoso autônomo e mal-estar pós-esforço - um surto de múltiplos sintomas após esforço físico ou cognitivo.

Fonte: Bindu D. Paul et al, Redox imbalance links COVID-19 and myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome, *Proceedings of the National Academy of Sciences* (2021). [DOI: 10.1073/pnas.2024358118](https://doi.org/10.1073/pnas.2024358118)

## ***Inteligência artificial pode detectar demência anos antes que os sintomas apareçam***

***As demências são caracterizadas pelo acúmulo de diferentes tipos de proteínas no cérebro, que danificam o tecido cerebral e levam ao declínio cognitivo. No caso da doença de Alzheimer, essas proteínas incluem a beta-amilóide, que forma 'placas', aglomerando-se entre os neurônios e afetando sua função, e a tau, que se acumula dentro dos neurônios.***

Mudanças moleculares e celulares no cérebro geralmente começam muitos anos antes de qualquer sintoma ocorrer. O diagnóstico de demência pode levar muitos meses ou até anos. Normalmente requer duas ou três visitas ao hospital e pode envolver uma série de exames de TC, PET e MRI, bem como punção de líquido.

Uma equipe liderada pela professora Zoe Kourtzi da Universidade de Cambridge e do The Alan Turing Institute desenvolveu ferramentas de aprendizado de máquina que podem detectar demência em pacientes em um estágio muito inicial. Usando imagens cerebrais de pacientes que desenvolveram Alzheimer, seu algoritmo de aprendizado de máquina detectou mudanças estruturais no cérebro. Quando combinado com os resultados de testes de memória padrão, o algoritmo foi capaz de fornecer uma pontuação de prognóstico - ou seja, a probabilidade de o indivíduo ter a doença de Alzheimer.

Para os pacientes que apresentam comprometimento cognitivo leve - sinais de perda de memória ou problemas com a linguagem ou percepção visual / espacial - o algoritmo foi superior a 80% de precisão na previsão dos indivíduos que desenvolveram a doença de Alzheimer. Também foi capaz de prever a rapidez com que sua cognição diminuirá com o tempo.

O professor Kourtzi, do Departamento de Psicologia de Cambridge, disse: "Treinamos algoritmos de aprendizagem de máquina para detectar os primeiros sinais de demência apenas procurando padrões de perda de massa cinzenta - essencialmente, desgaste - no cérebro. Quando combinamos isso com o padrão testes de memória, podemos prever se um indivíduo apresentará um declínio mais lento ou mais rápido em sua cognição.

Embora o algoritmo tenha sido otimizado para procurar sinais da doença de Alzheimer, o professor Kourtzi e colegas agora o estão treinando para reconhecer diferentes formas de demência, cada uma com seu próprio padrão característico de perda de volume.

Fonte: Joseph Giorgio et al, Modeling prognostic trajectories of cognitive decline due to Alzheimer disease, *NeuroImage: Clinical* (2020). [DOI: 10.1016 / j.nicl.2020.102199](https://doi.org/10.1016/j.nicl.2020.102199)

***Sociedades que envelhecem  
oferecem mais vantagens aos  
homens do que às mulheres,  
segundo um estudo internacional***

***As diferenças de gênero no envelhecimento social favorecem os homens em relação às mulheres, o que sugere que os homens têm melhores recursos para ajudá-los a enfrentar os desafios do envelhecimento. A análise internacional, publicada na revista The Lancet Healthy Longevity , é a primeira do tipo a investigar diferenças de gênero na experiência de envelhecimento de pessoas idosas em 18 países da Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE).***

O estudo revela que diferentes papéis de gênero na sociedade não apenas moldam as oportunidades de vida de mulheres e homens, mas também sua experiência de envelhecimento. Os homens são especialmente favorecidos em termos de renda e riqueza, são muito mais propensos a ter segurança financeira, ter trabalho remunerado e passar menos anos com problemas de saúde do que as mulheres na velhice.

Em todo o mundo, o número de pessoas com 65 anos ou mais deve mais do que dobrar nos próximos 30 anos, passando de 703 milhões em 2019 para 1,5 bilhão em 2050. Enquanto as mulheres nos países da OCDE têm uma expectativa de vida média de mais de três anos mais do que os homens, elas passam mais anos com problemas de saúde. Embora a maioria dos países da OCDE tenha alcançado a cobertura universal de saúde, o risco desproporcionalmente maior de deficiência e problemas de saúde nas mulheres aumenta a probabilidade de necessitarem de cuidados de longo prazo. As mulheres também ganham menos e têm maior probabilidade de viver sozinhas no final da vida.

"As sociedades envelhecidas reforçam as normas de gênero prevalentes nas quais os homens continuam a receber a maioria das oportunidades, recursos e apoio social", diz a autora principal, Dra. Cynthia Chen, da Universidade Nacional de Cingapura, em Cingapura. "Com o envelhecimento da população mundial a uma taxa sem precedentes e a expectativa de aumento da proporção de mulheres idosas em relação aos homens, há uma necessidade urgente de desafiar os preconceitos estruturais e políticos que favorecem os homens."

O autor sênior, Professor John Rowe, da Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, acrescenta: "As desigualdades com base na renda sugerem um amplo espaço para melhorar a posição das mulheres no trabalho remunerado, nas oportunidades de emprego e na renda de aposentadoria. Abordar essas disparidades de gênero não beneficiará apenas a sociedade, aumentando a longevidade das mulheres -poupança de prazo e segurança na velhice, mas também pode permitir que as mulheres vivam mais independentemente e com melhor saúde. E pode ter efeitos positivos para a próxima geração, reduzindo a carga de cuidados informais não pagos por mulheres mais jovens. "

Os países variam amplamente em suas políticas e serviços para apoiar o bem-estar dos idosos, mas pouco se sabe sobre as diferenças na experiência do envelhecimento para homens e mulheres, apesar das diferenças substanciais de gênero na expectativa de vida e papéis sociais.

## Medindo o impacto da sociedade na qualidade do envelhecimento

Para resolver isso, os pesquisadores usaram os dados mais recentes disponíveis da OCDE e do Banco Mundial entre 2015 e 2019 para 18 dos 35 países da OCDE com dados suficientes, para desenvolver um índice de envelhecimento específico de gênero para estimar o grau em que uma sociedade permite um envelhecimento bem-sucedido para homens e mulheres.

O novo índice é responsável por cinco domínios que captam fatores sociais e econômicos que afetam a qualidade do envelhecimento: bem-estar (viver mais tempo com boa saúde e satisfação com a vida); produtividade e engajamento (engajamento produtivo na sociedade por meio de trabalho remunerado ou voluntariado); equidade (como os recursos são distribuídos igualmente pela população idosa, particularmente dinheiro e educação); coesão (quão bem os idosos são integrados nas sociedades, incluindo a provisão de apoio social e não vivendo sozinhos); e segurança (tanto a segurança financeira quanto o grau de segurança física percebido pelos idosos).

Os pesquisadores calcularam o índice geral e as pontuações de domínio individual (de 0 a 100) para homens e mulheres, e compararam essas pontuações entre gêneros e países, com uma pontuação mais alta indicando um envelhecimento bem-sucedido da sociedade.

Os resultados sugerem que as diferenças de gênero no envelhecimento da sociedade favorecem os homens em uma média de 9 pontos em relação às mulheres.

No geral, os países do norte da Europa (ou seja, Dinamarca, Suécia, Finlândia e Noruega), Holanda e Japão se saem bem para ambos os sexos (pontuação do índice geral de 66 ou mais para homens vs 55 ou mais para mulheres), enquanto países do leste e do sul da Europa estão na parte inferior da classificação (por exemplo, Hungria, Polônia e Eslovênia, pontuação geral 38 ou menos vs 31 ou menos). O desempenho geral dos EUA é médio (pontuação 55 para homens vs 47 para mulheres), junto com outras nações industrializadas da Europa Ocidental, como o Reino Unido (57 vs 47) e Alemanha (62 vs 51).

Os países com as maiores diferenças nas pontuações entre homens e mulheres foram a Holanda (pontuação do índice geral 70 para homens vs 55 para mulheres), Áustria (64 vs 51), Itália (51 vs 39) e Dinamarca (70 vs 59). Polônia (pontuação do índice geral 32 para homens vs 29 para mulheres), Espanha (55 vs 51) e Irlanda (62 vs 56) têm a menor diferença entre homens e mulheres.

Os autores reconhecem que suas descobertas mostram diferenças observacionais ao invés de evidências de causa e efeito. Eles apontam algumas limitações inerentes à metodologia, incluindo que o estudo foi transversal e, portanto, não pôde identificar tendências ao longo do tempo, e que os dados gerais da população foram usados sempre que havia dados insuficientes comparáveis desagregados por gênero ou quando os dados eram apenas disponíveis a nível de país e não a nível individual.

Eles também apontam que diferentes sociedades irão valorizar diferentes aspectos do envelhecimento, o que significa que haverá diferenças inerentes em suas pontuações. Finalmente, eles observam que os resultados do estudo refletem diferenças entre as economias desenvolvidas, portanto, a generalização dos resultados para indivíduos mais velhos em países de baixa renda é incerta.

Fonte: Chen, C., Maung, K., Rowe, J. W., Antonucci, T., Berkman, L., Börsch-Supan, A., ... & Zissimopoulos, J. (2021). Gender differences in countries' adaptation to societal ageing: an international cross-sectional comparison. *The Lancet Healthy Longevity*, 2(8), e460-e469.

## ***Centenários têm um microbioma distinto que pode ajudar a sustentar a longevidade***

***Os centenários são menos suscetíveis a doenças crônicas relacionadas à idade e têm maior probabilidade de sobreviver a doenças infecciosas. Agora, um novo estudo revela que as pessoas que vivem até os 100 anos ou mais têm um microbioma único que pode protegê-las de certas infecções bacterianas, incluindo aquelas causadas por bactérias multirresistentes. As descobertas, publicadas na Nature, podem ajudar os pesquisadores a desenvolver novas maneiras de tratar a inflamação crônica e as doenças bacterianas.***

Uma equipe de pesquisadores incluindo Yuko Sato, Koji Atarashi, Nobuoshi Hirose e Kenya Honda na Escola de Medicina da Universidade de Keio no Japão, e Damian Plichta e Ramnik Xavier no Broad Institute of MIT e Harvard, estudou micróbios encontrados em amostras fecais de 160 centenários japoneses com idade média de 107 anos. Eles descobriram que os centenários, em comparação com pessoas de 85 a 89 e aqueles entre 21 e 55, tinham níveis mais elevados de várias espécies bacterianas que produzem moléculas chamadas ácidos biliares secundários. Os ácidos biliares secundários são gerados por micróbios no cólon e acredita-se que ajudam a proteger os intestinos de patógenos e regulam as respostas imunológicas do corpo.

Em seguida, os pesquisadores trataram bactérias causadoras de infecções comuns em laboratório com os ácidos biliares secundários que foram elevados nos centenários. Uma molécula, chamada isoalloLCA, inibiu fortemente o crescimento de *Clostridioides difficile*, uma bactéria resistente a antibióticos que causa diarreia severa e inflamação intestinal. Alimentar camundongos infectados com dietas de *C. difficile* suplementadas com isoalloLCA suprimiu de forma semelhante os níveis do patógeno. A equipe também descobriu que o isoalloLCA inibiu potentemente o crescimento ou matou muitos outros patógenos gram positivos, sugerindo que o isoalloLCA pode ajudar o



corpo a manter o delicado equilíbrio das comunidades microbianas em um intestino saudável.

"A interação ecológica entre o hospedeiro e os diferentes processos nas bactérias realmente sugere o potencial para a manutenção da saúde", disse Plichta, cientista computacional do Broad e co-autor do estudo.

Estudos maiores e de longo prazo em diferentes regiões do mundo podem ajudar a descobrir uma ligação causal entre a longevidade e os ácidos biliares. Enquanto isso, as bactérias identificadas neste estudo podem ajudar os pesquisadores a estudar como manipular os ácidos biliares para tratar infecções causadas por bactérias resistentes a antibióticos.

"Uma coorte única, colaboração internacional, análise computacional e microbiologia experimental possibilitaram a descoberta de que o microbioma intestinal detém a chave para o envelhecimento saudável", disse Xavier, membro do instituto central do Broad e co-autor correspondente do estudo. "Nosso trabalho colaborativo mostra que estudos futuros com foco em enzimas e metabólitos microbianos podem nos ajudar a identificar pontos de partida para a terapêutica."

Yuko Sato et al, Novel bile acid biosynthetic pathways are enriched in the microbiome of centenarians, *Nature* (2021). [DOI: 10.1038/s41586-021-03832-5](https://doi.org/10.1038/s41586-021-03832-5)

## ***Novos insights sobre a relação entre como nos sentimos e nossas visões sobre o envelhecimento***

***Um novo estudo descobriu que a desconexão entre a idade que sentimos e a idade que queremos ter e pode oferecer insights sobre a relação entre nossas visões sobre envelhecimento e nossa saúde.***

Discordância de idade subjetiva (DIS) - a diferença entre quantos anos você se sente e quantos gostaria de ter - é um conceito relativamente novo na psicologia do envelhecimento. No entanto, o trabalho até este ponto usou a DIS para examinar dados longitudinais e como as opiniões das pessoas sobre o envelhecimento evoluem ao longo de meses ou anos.

"Queríamos ver se a DIS poderia nos ajudar a avaliar as mudanças do dia-a-dia em nossas visões sobre o envelhecimento e como isso pode se relacionar com nossa saúde física e bem-estar", disse Shevaun Neupert, co-autora do estudo e um professor de psicologia na North Carolina State University.

A DIS é determinada pela idade que você sente, subtraindo quantos anos você gostaria de ter e dividindo pela sua idade real. Quanto mais alta a pontuação, mais você se sente mais velho do que gostaria.

Para este estudo, os pesquisadores inscreveram 116 adultos com idades entre 60-90 e 107 adultos com idades entre 18-36. Os participantes do estudo preencheram uma pesquisa online todos os dias durante oito dias. A pesquisa foi projetada para avaliar como os participantes idosos se sentiam a cada dia, sua idade ideal, seu humor positivo e negativo ao longo do dia, qualquer estresse que eles experimentaram e quaisquer queixas físicas, como dores nas costas ou sintomas de resfriado.

"Descobrimos que tanto os idosos quanto os jovens experimentaram a DIS", diz Neupert. "Foi mais pronunciado em idosos, o que faz sentido. No entanto, flutuou mais de um dia para o outro em adultos mais jovens, o que foi interessante."

"Achamos que os adultos mais jovens estão sendo empurrados e puxados mais", diz Jennifer Bellingtier, primeira autora do artigo, e pesquisadora da Friedrich Schiller University Jena. "Os adultos mais jovens estão preocupados com os estereótipos negativos associados ao envelhecimento, mas também podem estar lidando com estereótipos negativos associados às gerações mais jovens e desejando ter alguns dos privilégios e status associados ao envelhecimento."

Duas descobertas adicionais se destacaram.

"Nos dias em que a idade que você sente está mais próxima da idade ideal, as pessoas tendem a ter um humor mais positivo", diz Bellingtier. "E, em média, as pessoas que têm mais problemas de saúde também tiveram pontuações mais altas no SAD."

Nenhuma das descobertas foi surpreendente, mas ambas mostram o valor do conceito do SAD como uma ferramenta para compreender a visão das pessoas sobre a idade e o envelhecimento. Também pode oferecer uma nova abordagem para a maneira como pensamos sobre o envelhecimento e seus impactos na saúde.

"Pesquisas anteriores descobriram que a idade que você sente pode afetar seu bem-estar físico e mental, e intervenções para lidar com isso se concentram em tentar fazer as pessoas se sentirem mais jovens", diz Neupert.

"Essa abordagem é problemática, pois incentiva efetivamente o preconceito etário", diz Bellingtier. "Nossas descobertas neste estudo sugerem que outra abordagem para melhorar o bem-estar seria encontrar maneiras de reduzir essa discordância subjetiva de idade. Em outras palavras, em vez de dizer às pessoas para se sentirem jovens, poderíamos ajudar as pessoas, encorajando-as a aumentar a sua idade ideal. "

O artigo, "Experiências diárias de discordância e bem-estar subjetivo da idade", foi publicado na revista *Psychology and Aging*.

Fonte: Jennifer A. Bellingtier et al, Daily experiences of subjective age discordance and well-being., *Psychology and Aging* (2021). [DOI: 10.1037/pag0000621](https://doi.org/10.1037/pag0000621)

# ***O vinho é mais seguro do que a cerveja para minimizar o risco de doença cardíaca***

***Beber menos de seis copos de álcool padrão australiano por semana está associado ao menor risco de desenvolver fibrilação atrial, mas nem todo álcool é criado da mesma forma, mostra uma nova pesquisa da Universidade de Adelaide.***

Fibrilação atrial (FA) é uma frequência cardíaca irregular e rápida que pode aumentar o risco de acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca e outras complicações relacionadas ao coração. Os sintomas incluem palpitações cardíacas, falta de ar e fraqueza.

Pesquisas anteriores mostraram que o consumo excessivo de álcool e grandes quantidades de álcool aumenta o risco de desenvolver fibrilação atrial, mas não estava claro se o consumo de baixas quantidades de álcool aumenta o risco de desenvolver FA.

Este estudo, publicado hoje em *JACC: Clinical Electrophysiology*, usou dados do UK Biobank, um banco de dados de pesquisa em grande escala com informações de saúde coletadas de meio milhão de voluntários do Reino Unido.

O autor principal, Samuel Tu, do Centro de Distúrbios do Ritmo Cardíaco da Universidade de Adelaide, disse que os pesquisadores descobriram que aqueles que consumiam menos de seis bebidas alcoólicas padrão australianas por semana tinham o menor risco de desenvolver FA.

"Também descobrimos que o consumo de cerveja e cidra foi associado a um risco maior de fibrilação atrial, em comparação com o consumo de vinho tinto e branco", disse ele.

"Nossas descobertas sugerem que o consumo responsável de álcool até seis doses por semana é seguro em termos de minimizar o risco de fibrilação atrial. Para aqueles que consomem álcool atualmente, beber vinho tinto ou branco pode ser uma alternativa mais segura a outros tipos de bebidas alcoólicas. "

"É importante ressaltar que essas descobertas não se aplicam a pessoas que já sofrem de fibrilação atrial, que podem descobrir que reduzir o consumo de álcool pode reduzir seus sintomas".

Os pesquisadores também investigaram se o número recomendado de bebidas por semana era diferente para homens e mulheres.

"Uma questão chave que buscamos responder neste estudo é se o efeito do álcool é diferente em mulheres e homens em termos de desenvolvimento de fibrilação atrial", disse Tu.

"A resposta é não - menos de seis drinques por semana é o limite para homens e mulheres."

Fonte: **Samuel J. Tu et al, Risk Thresholds for Total and Beverage-Specific Alcohol Consumption and Incident Atrial Fibrillation, JACC: Clinical Electrophysiology (2021). DOI: [10.1016/j.jacep.2021.05.013](https://doi.org/10.1016/j.jacep.2021.05.013)**