



Mistura de álcool e energéticos preocupa especialistas e traz riscos à saúde cardiovascular



O consumo de bebidas alcoólicas e energéticas cresce entre os brasileiros, mas especialistas alertam para os riscos que essa combinação pode trazer ao coração e ao sistema nervoso. Segundo dados da Kantar, até setembro de 2024 os energéticos chegaram a 38% dos lares brasileiros, com 22 milhões de novos domicílios passando a consumir a categoria. Já um levantamento do Datafolha mostra que quase metade (49%) da população adulta afirma consumir álcool, com frequências variadas, de semanal a mensal.

De acordo com o Diretor Médico Assistencial e Cardiologista do São Cristóvão Saúde, Dr. Fernando Barreto, tanto o álcool em excesso quanto os energéticos têm efeitos nocivos que podem ser potencializados quando consumidos juntos.

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

“O consumo regular de energéticos aumenta a frequência cardíaca e a pressão arterial, elevando o risco de arritmias. Já o álcool em excesso está associado à hipertensão, insuficiência cardíaca e arritmias como a fibrilação atrial. Pequenas quantidades podem ser toleradas em pessoas saudáveis, mas não existe um consumo universalmente seguro”, afirma o especialista.

As bebidas energéticas, ricas em cafeína e outros estimulantes, provocam um aumento do ritmo cardíaco e da pressão arterial. Em pessoas predispostas, podem desencadear taquicardia, arritmias e até convulsões em casos mais graves. Além dos riscos cardiovasculares, o consumo frequente está relacionado a efeitos neurológicos como ansiedade, irritabilidade, insônia e tremores.

Álcool e coração: impactos de curto e longo prazo

O álcool, por sua vez, está ligado a diferentes problemas cardíacos. Segundo o Dr. Barreto, “o excesso de consumo pode provocar hipertensão e insuficiência cardíaca, além de desencadear arritmias”. A longo prazo, o efeito contínuo no organismo favorece o desenvolvimento de doenças como aterosclerose e hipertensão crônica.



A mistura entre energéticos e bebidas alcoólicas tem se tornado comum, especialmente entre os jovens em festas e baladas. No entanto, o cardiologista alerta: “Essa associação é particularmente perigosa porque os energéticos mascaram a sensação de embriaguez, levando a pessoa a beber além do limite sem perceber os sinais de intoxicação. Isso aumenta significativamente o risco de arritmias, intoxicações graves e acidentes.”

Fique por dentro do que acontece no Grupo São Cristóvão Saúde!

Consumo em alta, atenção redobrada

O crescimento do consumo de energéticos e a elevada frequência do uso de bebidas alcoólicas entre os brasileiros reforçam a importância de alertar a população. Para o Dr. Barreto, a chave está na moderação e na informação.

“A mensagem mais importante é que não há consumo totalmente seguro. Cada organismo reage de uma forma, e os riscos aumentam muito quando associamos duas substâncias que sobrecarregam o coração e o sistema nervoso”, conclui.