



damental (8º e 9º ano) e ensino médio (1º a 3º ano) de escolas particulares é 12 anos. Nos Estados Unidos, os meninos começam a beber aos 13 e as meninas, ainda mais jovens, aos 11. Segundo o Cebrid, 46% dos estudantes declararam ter recebido a primeira oferta de álcool de um familiar em sua própria casa. "A criança que molha a chupeta no chope pode não se embriagar, mas reconhecerá o gostinho e se acostumará ao sabor de algo que não lhe fará bem nos anos que virão", esclarece a psiquiatra Camila Magalhães Silveira, coordenadora do Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (Cisa).

PORQUE ADIAR O PRIMEIRO GOLE

Pesquisas mostram que beber no início da adolescência aumenta em cinco vezes o risco de alcoolismo

EXAGERO
No Brasil, a maioria dos jovens bebe entre quatro e cinco doses em duas horas

Claudia Jordão

Sabe aquele hábito de alguns brasileiros de deixar o bebê molhar a chupeta no chope do pai? E aquele outro de permitir que crianças de 10, 12 anos bebam uma taça de espumante nas festas de fim de ano? São muito menos inofensivos do que parecem. De acordo com a American Association for the Advancement of Science, a AAAS (Associação Americana para o Avanço da Ciência), práticas como essas podem ter consequências nefastas no futuro. Baseada em dois trabalhos recentes - a Pesquisa Nacional sobre o Uso de Drogas e Saúde e um estudo realizado pela Universidade de Boston - a entidade concluiu que quem trava o primeiro contato com a bebida antes dos 15 anos tem cinco vezes mais chance de se tornar um adulto alcoólatra, em comparação com

quem prova bebida aos 21. Apoiada nisso, a AAAS está encampando um movimento para que o primeiro gole seja postergado ao máximo e acaba de lançar o livro "Delaying That First Drink: a Parent's Guide" (Adiando o Primeiro Drinque: um Guia para os Pais). "Começar a consumir bebidas alcoólicas mais tarde pode fazer a diferença no resto da vida", diz Aimee L. Stern, autora do livro.

O fato de o primeiro drinque acontecer cada vez mais cedo é um fenômeno mundial. E quase sempre os pais, mesmo inconscientemente, são os responsáveis por despertar o hábito na criança e no adolescente. No Brasil, dados deste ano do Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (Cebrid), revelam que a idade média do primeiro gole em estudantes do ensino fun-

A AAAS defende que os pais mudem de postura em prol da saúde dos filhos. "É preciso dar o exemplo, não deixar bebidas expostas em casa e conversar muito", diz Shirley Malcom, diretora de pesquisas do órgão. "Geralmente, os pais passam a se preocupar com o filho que consome álcool quando ele começa a dirigir, mas deveriam começar a conversar sobre o assunto quando ele está no quinto ano e continuar discutindo até que ele os ouça", diz. O desenvolvimento físico e mental do bebedor precoce é prejudicado. Como parte de seu cérebro ainda está em formação, tem mais chance de desenvolver tolerância ao álcool e de beber cada vez mais com o tempo. Estudos também mostram que o jovem que bebe, mesmo pequenas quantidades, apresenta dificuldade em aprender ou memorizar fatos. Um dos maiores >>

>> especialistas em dependência química do Brasil, o psiquiatra Arthur Guerra afirma que o álcool abre as portas para os entorpecentes. "Quem começa a beber aos 12 anos tende a experimentar maconha e outras drogas anos depois", diz ele.

Se tomar o primeiro gole antes dos

15 anos é prejudicial, o que dizer do adolescente que invariavelmente fica bêbado quando bebe? "No Brasil, o jovem bebe no padrão binge", diz Camila. O padrão binge é quando a pessoa ingere grandes quantidades de álcool num curto período de tempo com o objetivo de se embriagar. Isso significa cinco ou mais doses, no caso dos homens, e quatro ou mais doses, no caso das mulheres, em duas horas. Quando o corpo absorve grandes quantidades de álcool, a pessoa entra em coma e pode morrer. "Quem é jovem e segue esse padrão tem 15 vezes mais chance de se tornar um adulto alcoólatra", alerta Camila. Na opinião da psiquiatra, o jovem que bebe no padrão binge deve buscar tratamento.

Quando os pais estão conscientes do problema, a maior dificuldade talvez seja conversar com o adolescente, o livro "Delaying That First Drink" - disponível na internet - propõe uma abordagem científica, sobretudo quando as clássicas proibições e ameaças não funcionam. "O jovem precisa saber como o álcool é prejudicial ao seu corpo, do sistema digestivo aos sistemas nervoso central e reprodutivo", diz Shirley. Camila também deixa a sua dica: "A melhor hora para conversar não é quando o filho chega embriagado em casa, mas no dia seguinte", diz ela. Um estudo americano mostra que, quando pais e filhos conversam sobre álcool, a porcentagem daqueles que consomem bebidas cai entre 18,8% e 16,2%.

Como o álcool afeta o corpo

Com órgãos, como o cérebro, ainda em desenvolvimento, o jovem é muito suscetível aos danos da bebida

O **cérebro** fica lento, com dificuldade de assimilar e memorizar. O corpo perde reflexo e parece anestesiado

Células do corpo morrem. É por isso que os olhos ficam avermelhados e a **pele** do rosto apresenta varizes

O **coração** fica prejudicado, diminuindo o fluxo de sangue - e de oxigênio - para os outros órgãos

O **fígado** é o principal órgão a processar o álcool. Exagerar na bebida provoca cirrose, que mata 26 mil pessoas por ano

O **estômago** passa a ter níveis elevados de ácido, podendo desenvolver gastrite e úlcera. O intestino também pode apresentar úlcera

A produção de insulina e descompensada. **70% a 90%** dos alcoólatras possuem altos níveis de **açúcar no sangue**

O álcool prejudica o desenvolvimento do **feto** e pode provocar **abortos**

Os jovens e o álcool

PRECOCE

No Brasil, a idade média de quem dá o primeiro gole é 12 anos

FOGO AMIGO

46% dos jovens brasileiros dizem ter bebido pela primeira vez por intermédio de alguém da família

APAGÃO

Estudo realizado nos Estados Unidos mostra que, ao consumir

álcool, **27%** dos estudantes dizem ter esquecido com quem estavam e onde estavam ao menos uma vez

TEMPO

50% dos jovens americanos que voltam de festinhas depois das 22h declaram ter consumido álcool e drogas, como a maconha. Apenas 29% daqueles que costumam chegar em casa antes desse horário disseram o mesmo

Fonte: AAAS

O álcool pode interferir no metabolismo de cálcio, provocando **osteoporose óssea**



A bebida afeta a produção de hormônios e provoca **disfunção erétil**, além de mudanças de humor