

Bebidas alcoólicas podem ajudar a diminuir o risco de depressão



Enquanto uma montanha de pesquisas defende que beber moderadamente pode proteger seu **coração**, um novo estudo mostra que um copo de vinho por dia poderia diminuir os riscos de a pessoa desenvolver **depressão**.

Pesquisadores da Universidade de Navarra, na Espanha, observaram os dados de 5.505 homens e mulheres com idades entre 55 e 80 anos. Os pesquisados não tinham histórico de depressão ou problemas relacionados ao álcool antes do estudo, e ao longo de sete anos, os pesquisadores acompanharam os hábitos de consumo, estilo de vida e saúde mental dessas pessoas. Esse acompanhamento foi realizado por meio de visitas repetidas, exames médicos e entrevistas.

Os resultados mostraram que aqueles que beberam quantidades moderadas de álcool, principalmente de vinho, receberam um efeito protetor contra a depressão similar àqueles que têm sido observados por conta da doença cardíaca coronariana.

As menores taxas de depressão foram observadas em indivíduos que beberam de 2 a 7 copos pequenos de vinho por semana. Estes resultados permaneceram significativos mesmo quando os pesquisadores levaram em conta outros estilos de vida e fatores sociais, como tabagismo, dieta e estado civil.

Os resultados da pesquisa foram publicados hoje no periódico *BMC Medicine*.

"Menores quantidades de ingestão de álcool podem exercer proteção de uma forma semelhante ao que foi observado para a doença cardíaca coronariana", disse o autor sênior Miguel A. Martínez-González. "Na verdade, acredita-se que a depressão e a doença cardíaca coronária compartilham de alguns mecanismos comuns de doenças."

Estudos anteriores indicaram que os compostos não alcoólicos, no vinho, tais como o resveratrol e outros compostos fenólicos, podem ter efeitos protetores em determinadas áreas do cérebro.

Fonte: Estado de Minas

Confira a reportagem em nossa [Rádio CT&I](#).