

Consenso mundial: o álcool envenena nossos corpos

Dizer sim a esse copo de vinho ou cerveja, ou simplesmente pegar um 0 suco? Essa é a pergunta que muitas pessoas se fazem quando estão nos drinks depois do trabalho, se relaxando às 0 sextas-feiras ou no supermercado, pensando o que pegar para o fim de semana. Não estou aqui para opinar sobre a 0 filosofia da bebida e quanto você deve beber é uma pergunta que apenas você pode responder. Mas vale a pena 0 destacar os conselhos atualizados de autoridades de saúde chave sobre o álcool. Talvez isso faça com que você incline-se de 0 um lado ou de outro. Sabe-se que beber excessivo é prejudicial, mas o que sobre beber levemente a 0 moderadamente? Em janeiro de 2024, a Organização Mundial da Saúde (OMS) fez uma declaração forte: não há nível seguro de 0 bebida para a saúde. A agência destacou que o álcool causa, no mínimo, sete tipos de câncer, incluindo câncer de 0 mama, e que o etanol (álcool) causa câncer diretamente quando nossas células o quebram.

Examinando as evidências atuais, a 0 OMS observa que nenhum estudo mostrou efeitos benéficos da bebida que superassem o mal que ela causa ao corpo. Um 0 alto funcionário da OMS observou que o único que podemos dizer com certeza é que "quanto mais você beber, mais 0 prejudicial será - ou, em outras palavras, quanto menos você beber, mais seguro será". Pouco importa para o seu corpo, 0 ou seu risco de câncer, se você pagar £5 ou £500 por uma garrafa de vinho. O álcool é prejudicial 0 em qualquer forma que ele venha.

Países têm começado a adotar essa posição em suas orientações nacionais. Por exemplo, em 2024, 0 o Canadá introduziu novas recomendações nacionais afirmando que a abstinência é a única abordagem sem risco e observando que duas 0 bebidas (aproximadamente quatro unidades) por semana é de risco baixo. Isso foi um

Author: dimarlen.dominiotemporario.com

Subject: [alcohol](#)

Keywords: [alcohol](#)

Update: 2025/1/18 13:14:06