
P

EXCLUSIVO ENSAIO

Beber vinho é dar cancro a muitos portugueses

Quanto mais se bebe, mais elevado é o risco, mas mesmo para níveis de consumo tidos como moderados o aumento de risco é significativo.

David Marçal

17 de Outubro de 2025, 7:25



Um copo de vinho FERNANDO VELUDO/NFACTOS

“Beber vinho é dar o pão a um milhão de portugueses” foi um famoso *slogan* do Estado Novo. A ideia era que o consumo de vinho apoiava directamente muitos agricultores, gerando trabalho e riqueza nas zonas rurais. O país mudou, mas muitas regiões (sobretudo do interior) ainda hoje dependem fortemente da vitivinicultura. Em 2021, segundo um estudo (https://www.acibev.pt/multimedia/1/documentos/3185/Setor%20do%20Vinho_Relatorio%20Final_V3.pdf) da Universidade Nova de Lisboa, esse sector exportador assegurava cerca de 43.000 empregos e representava 2,7% do produto interno bruto (PIB) nacional. No entanto, o consumo de bebidas alcoólicas é, desde 1988, classificado pela Agência Internacional para a Investigação em Cancro (IARC, na sigla em inglês), da Organização Mundial da Saúde, como um carcinogénico do grupo 1, ou seja, temos a certeza de que causa cancros em humanos.

O mesmo pode dizer-se da luz do Sol ou do fumo de tabaco. Mas, nestes casos, há uma consciência social dos riscos, sendo amplamente recomendado o uso de protector solar e incentivada a cessação tabágica, de várias formas, incluindo imagens chocantes nos maços de tabaco. Tal não acontece com o álcool, cujo “consumo moderado” é muitas vezes considerado inócuo ou mesmo salutar. O vinho goza ainda de benefícios fiscais, como lhe irei contar neste ensaio, que faz parte da série “Como Perder Amigos Rapidamente (<https://www.publico.pt/perder-amigos-rapidamente>)”.

Na semana passada, a IARC publicou um resumo actualizado (<https://www.iarc.who.int/news-events/alcohol-a-major-preventable-cause-of-cancer-iarc-evidence-summary-brief-no-6/>) sobre este tema. Nele confirma que a ingestão de bebidas alcoólicas aumenta o risco de, pelo menos, sete tipos de cancro ([https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(09\)70326-2](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(09)70326-2)) (cavidade oral, faringe, laringe, esófago, fígado, cólon e recto, mama), e que, à escala mundial, se estima ([https://doi.org/10.1016/s1470-2045\(21\)00279-5](https://doi.org/10.1016/s1470-2045(21)00279-5)) que 4,1% novos casos de cancro em 2020 sejam atribuíveis ao consumo de álcool. Em valores absolutos, isso corresponde a cerca de 741.000 novos casos. Destes, quase metade são cancros do esófago e do fígado (aproximadamente 26% e 21%, respectivamente), e cerca de 13% correspondem a cancros da mama em mulheres.

Quanto mais se bebe, mais elevado é o risco, mas mesmo para níveis de consumo tidos como moderados o aumento de risco é significativo: nas mulheres, 32% dos cancros ligados ao álcool estão associados ao consumo dito “moderado”, equivalente a um copo de vinho por dia. Nos homens, esse mesmo nível de ingestão corresponde a 8% destes cancros.

Tal como deixar de fumar, vale mesmo a pena deixar de beber álcool.

Em 2023, a IARC reuniu um painel de especialistas que reviu a literatura científica, tendo concluído (<https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMSr2306723>) que há provas suficientes de que parar de ingerir álcool diminui o risco de cancros da cavidade oral e do esófago. É ainda plausível – embora as provas nesses casos sejam mais limitadas – que reduza também o risco de cancros na laringe, colorrectal e da mama.

Assim, justificam-se plenamente as políticas públicas que visam a redução do consumo de álcool. Em 2024, a IARC reuniu um novo painel de peritos que encontraram provas (<https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMSr2413289>) de que várias estratégias resultam para esse fim. Entre elas o aumento de impostos, a fixação de preços mínimos, o incremento da idade legal para compra ou consumo, a redução do número de pontos de venda (ou os dias e horários em que estes estão abertos), assim como restrições fortes à publicidade a quaisquer bebidas alcoólicas.

Em quase todos os países as bebidas alcoólicas são alvo de impostos especiais que visam desencorajar o consumo. Em Portugal existe o IABA – imposto sobre o álcool, as bebidas alcoólicas e as bebidas adicionadas de açúcar ou outros edulcorantes. Aplica-se à cerveja, às bebidas espirituosas (destilados) e a todas as bebidas fermentadas, à excepção do vinho, que está isento. Em Portugal continental, à maior parte das bebidas alcoólicas é aplicada uma taxa de 23% de IVA, excepto ao vinho, que beneficia da taxa reduzida de 13% (nas regiões autónomas o IVA é mais baixo).

Do ponto de vista da saúde, é difícil entender esta diferenciação positiva do vinho, que tem cerca de duas vezes e meia o teor alcoólico da cerveja. Acresce que a alegação de que o vinho tinto tem um efeito protector na saúde cardiovascular não é de modo nenhum convincente. Estudos recentes ([https://www.amjmed.com/article/S0002-9343\(22\)00356-4/fulltext](https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(22)00356-4/fulltext)) têm vindo a demonstrar que esse benefício – uma hipótese surgida num estudo dos anos de 1990 – é francamente exagerado. A existir, é tão pequeno que não compensa o prejuízo do aumento da susceptibilidade ao cancro.

Em Portugal, tal como em toda a União Europeia, o consumo de álcool tem vindo a baixar (<https://ourworldindata.org/alcohol-consumption>) nas últimas décadas. Ainda assim, no nosso país mantém-se num nível muito considerável: cerca de dez litros de álcool puro *per capita* por ano, incluindo todas as bebidas alcoólicas, segundo dados depositados no Our World in Data. As bebidas alcoólicas têm entre nós um papel social, cultural e económico muito importante.

Como já aqui escrevi (<https://www.publico.pt/2025/05/30/ciencia/ensaio/alcool-cancro-saude-cardiovascular-2134663>), o consumo de álcool faz há muito parte da nossa cultura, sendo até anterior ao surgimento dos humanos modernos. No entanto, os caçadores colectores tinham uma esperança média de vida inferior (<https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2007.00171.x>) a 40 anos (<https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2007.00171.x>), sendo que o aumento drástico da incidência de cancros ocorre a partir dos 50 (<https://doi.org/10.7554/eLife.39950>).

É claro que cada um de nós pode livremente escolher expor-se a riscos associados ao seu estilo de vida. Mas, se é certo que há uma boa consciência colectiva dos perigos da condução embriagada, o risco de cancro associado ao álcool tem passado bastante despercebido. Políticas públicas adequadas podem ajudar a reduzir esse risco. Tal como passámos a ter mais cuidado na praia para não apanhar escaldões, talvez esteja na altura de repensar os nossos hábitos em relação ao álcool. É uma questão complexa, mas as alternativas sem álcool, como as que já se vislumbram no caso da cerveja, poderão fazer parte da solução.

Bioquímico e divulgador de ciência

Nota da Direcção Editorial

Atendendo ao alarme que suscitou este artigo, a Direcção Editorial considera que é devido sublinhar que se trata de um ensaio de opinião de um reconhecido bioquímico e divulgador de ciência, acerca de um tema que pode ser visto de múltiplos ângulos. Como sempre, o PÚBLICO é um espaço aberto às discussões mais relevantes na nossa sociedade.



Abrir portas onde se erguem muros

Siga-nos

- ✉ Newsletters
- 🔔 Alertas
- f Facebook
- ✕ X
- 📷 Instagram
- in LinkedIn
- 📺 Youtube
- 📡 RSS

Sobre

- Provedor do Leitor
- Ficha técnica
- Autores
- Contactos
- Estatuto editorial
- Livro de estilo
- Publicidade
- Ajuda

Serviços

- Aplicações
- Loja
- Meteorologia
- Imobiliário

Assinaturas

- Edição impressa
- Jogos
- Newsletters exclusivas
- Estante P
- Opinião
- Assinar

Informação legal

- Principais fluxos financeiros
- Estrutura accionista
- Regulamento de Comunicação de Infracções
- Política para a prevenção da corrupção e infracções conexas
- Plano de Prevenção de Riscos de Corrupção
- Relatório de Avaliação Anual 2025 do PPR

Gerir cookies

Ajuda

Termos e condições

Política de privacidade



EMAIL MARKETING POR



@ 2025 PÚBLICO Comunicação Social SA