

Ciência aponta pior hábito para envelhecimento cerebral; saiba qual!

Category: GERAL, SAÚDE, TECNOLOGIA e CIÊNCIA
escrito por Maria Luiza | 31 de julho de 2026



Neurologistas alertaram, em declarações ao site EatingWell, que o consumo regular de álcool é um dos principais fatores de aceleração do envelhecimento cerebral.

Os especialistas identificaram a bebida como uma neurotoxina capaz de reduzir o volume do cérebro, fragmentar o sono e destruir nutrientes essenciais ao funcionamento cognitivo.

O alerta é direcionado ao uso frequente, especialmente noturno ou como forma de lidar com o estresse, e não ao consumo ocasional. O especialista Zack Ramilevich foi direto ao definir a substância.

Segundo ele, o álcool é uma neurotoxina. Por isso, afeta negativamente as células cerebrais, as conexões da substância branca e, com o tempo, até o tamanho do próprio órgão.

Além disso, a neurologista Lynette Gogol destacou que esse hábito costuma ser subestimado pela população. Contudo, seus efeitos silenciosos se acumulam ao longo dos anos.

Os especialistas também ressaltaram que o álcool é socialmente mais aceito do que o tabagismo. No entanto, os danos ao cérebro podem ser igualmente severos. Logo, a aceitação

cultural não elimina o risco biológico.

Sono destruído, cérebro comprometido

Um dos impactos mais diretos do álcool está na qualidade do sono. Conforme explicou Lynette Gogol, a bebida fragmenta o descanso noturno e reduz a fase REM, etapa essencial para a consolidação da memória.

Além disso, o consumo pode agravar o ronco e a apneia do sono em pessoas mais suscetíveis. Portanto, o problema não se limita ao momento do consumo, mas se estende pela noite inteira.

Estudos de neuroimagem reforçam esse cenário. De acordo com Gogol, o consumo excessivo está associado à redução do volume cerebral e à deterioração das redes de comunicação entre as células.

Assim, o órgão perde eficiência estrutural de forma progressiva.

Nutrientes essenciais desaparecem com o álcool

O especialista Adam Mednick apontou outro mecanismo de dano. Segundo ele, o álcool reduz os níveis de vitaminas fundamentais para o cérebro. Os principais nutrientes afetados são:

Vitamina B12 e outras vitaminas do complexo B;
Tiamina e folato, ambos essenciais para a produção de neurotransmissores.

Esses compostos são indispensáveis para o funcionamento cerebral pleno. Portanto, sua deficiência compromete diretamente a comunicação química entre os neurônios.
Inflamação crônica reduz a resiliência do cérebro

Além dos danos imediatos, o consumo frequente provoca inflamação crônica no tecido cerebral. Lynette Gogol explicou

que essa inflamação danifica os neurônios com o tempo.

Em seguida, o processo reduz o volume do órgão e torna o cérebro menos resistente ao envelhecimento natural. A especialista também destacou o impacto sobre os vasos sanguíneos.

Qualquer fator que prejudique a saúde vascular compromete a resiliência cognitiva ao longo da vida. Dessa forma, o álcool atua em múltiplas frentes para fragilizar o órgão. Os principais efeitos cumulativos identificados pelos neurologistas são:

Redução do volume cerebral por inflamação e perda neuronal;
Deterioração das conexões entre diferentes regiões do cérebro.

Portanto, os especialistas concluem que o consumo regular de álcool representa um risco concreto e subestimado para a saúde do cérebro a longo prazo.

Fonte: doI e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
31/07/2026/07:22:10

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)

- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*