RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sábado, 21 de Novembro de 2026

Cerveja é a melhor bebida para o churrasco? Prepare-se para uma resposta um tanto amarga

DADOS DE NUTRICIONISTAS

g1

Entre as combinações preferidas das confraternizações brasileiras, poucas são capazes de competir com a união entre a **cerveja gelada** e o **churrasco**.

Mas como nenhuma relação é perfeita, a verdade é que, para a saúde, essa **combinação está longe de ser a ideal**.

Segundo nutricionistas, os principais problemas quando o assunto é a mistura da cerveja com o churrasco são:

* Sensação de estufamento causada pelo inchaço no estômago
* Aumento momentâneo dos níveis de colesterol no sangue
* Excesso calórico da combinação

Os especialistas lembram que nenhum alimento, isoladamente, vai fazer mal para o organismo. O que prejudica realmente são hábitos repetidos no cotidiano que levam a um desequilíbrio.

Na reportagem abaixo, você vai entender mais sobre os **problemas que podem ser causados** pela combinação entre a cerveja e o churrasco e **como minimizar os danos**.



'Comi demais'

A primeira sensação causada pela ingestão do churrasco regado à cerveja é a de **inchaço no estômago**.

Apesar de parecer que esse desconforto vem da quantidade de carne consumida, ele pode estar muito mais relacionado ao **trabalho que a combinação com a cerveja gera para a digestão**.

Camille Perella Coutinho, nutricionista e pesquisadora do Food Research Center (FoRC/USP), explica que a sensação é causada por dois ingredientes presentes na cerveja:

*** Gás** - assim como outras bebidas gaseificadas, a cerveja contém gás carbônico, responsável por causar desconforto abdominal.
* **Álcool** - o álcool pode inibir temporariamente o funcionamento da enzima AMPK, essencial para o metabolismo das gorduras no corpo.

"A digestão das gorduras, por si só, já é lenta no organismo. Quando combinada com a ingestão de álcool, o processo fica ainda mais comprometido, prolongando a sensação de 'comi demais' ", analisa a nutricionista.

O estufamento pode vir acompanhado de **desconforto abdominal, azia e refluxo**.

Cíntia Silva, nutricionista e doutora em Nutrição pela USP, afirma que o álcool presente na cerveja também pode contribuir para o **processo de desidratação**, o que, mesmo que indiretamete, também descelera a digestão.

Um estudo publicado neste ano na revista científica Elsevier também apontou que o processo de metabolização e digestão do álcool, quando consumido com alimentos de origem animal, pode produzir ésteres etílicos de ácidos graxos (FAEEs, na sigla em inglês) no intestino.

A formação desses compostos pode ter implicações para a saúde, **comprometendo a barreira intestinal** e permitindo a ida de toxinas e microorganismos para a corrente sanguínea.

Além disso, o álcool pode irritar a mucosa intestinal, desencadeando **processos inflamatórios**.

Camille, que também é doutora em Química e Bioquímica de Alimentos pela USP, pondera que, apesar desses efeitos observados, o **consumo ocasional do churrasco não consegue, sozinho, causar problemas sérios à saúde**.

Aumento do colesterol

Com o álcool sendo responsável pela redução temporária de enzimas digestivas e o churrasco sendo uma refeição rica em gorduras, o metabolismo desse nutriente se torna muito mais lento, o que leva a um **aumento momentâneo nos níveis de colesterol**.

Isso porque, uma vez que o corpo tem mais dificuldade em digerir e absorver a gordura nesse processo, a tendência é que o colesterol, um tipo de gordura, se acumule no organismo.

Camille comenta que, **no caso de pessoas saudáveis, isso não precisa ser uma preocupação**, porque o corpo tem mecanismos para manter o equilíbrio mesmo diante de uma sobrecarga.

"Por outro lado, quem já enfrenta problemas com colesterol alto deve evitar essa combinação com frequência, porque ela pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares a longo prazo", afirma.

Outro ponto de atenção é que a redução da atividade das enzimas pode comprometar a eficiência da digestão de proteínas, dificultando a absorção de aminoácidos.



Excesso calórico

O terceiro problema indicado pelas nutricionistas quando se trata de cerveja e churrasco é o **excesso calórico da combinação**.

A **cerveja é rica em carboidratos**, algo que se soma ao impacto do álcool. Para se ter ideia, 100 gramas de açúcar contém cerca de 400 kcal, enquanto 100 ml de álcool puro têm aproximadamente 700 kcal.

"Muitas vezes sentimos culpa por comer um doce e esquecemos que as bebidas alcoólicas também são altamente calóricas, tanto pelos carboidratos, quanto pelo ácool", compara Coutinho.

Já o **churrasco** também é rico em calorias, especialmente por conta da **gordura** – cada 100 gramas de gordura contém cerca de 900 kcal.

Cíntia Silva também comenta que, no churrasco, a tendência é utilizar carnes com capa de gordura e embutidos, o que **aumenta o risco de ingerir mais calorias do que o desejado**.

Nesse contexto, as nutricionistas comentam que uma boa dica é prestar atenção aos acompanhamentos, para que eles sirvam para balancear melhor a refeição.

Redução de danos

Ainda que o churrasco e a cerveja, se consumidos apenas no fim de semana, não causem problemas sérios de saúde, algumas substituições podem ser feitas para evitar a sensação de estufamento ou reduzir a quantidade de calorias ingerida.

No caso da **bebida**, algumas opções mais saudáveis que podem aliviar a sede em um dia de churrasco são:

*** Suco de uva integral ou chá gelado** - ricos em antiodixantes, eles ajudam a neutralizar os componentes tóxicos muitas vezes formados durante o preparo das carnes do churrasco
* **Sucos naturais** - frutas como limão, abacaxi, laranja e maracujá, por exemplo, oferecem vitaminas e antioxidantes, além de ajudarem no processo de digestão
* **Água de coco** - tem alto poder de hidratação e ajuda a balancear o excesso de sódio no churrasco
* **Água**

Já no caso dos **acompanhamentos**, o pão e a maionese, ricos em calorias, podem ser substuídos (ou pelo menos complementados) por:

* Salada com folhas verdes, como alface, rúcula, espinafre e agrião
* Salada colorida com tomate, pepino, cenoura ralada e beterraba
* Legumes crus ou grelhados, como cenhoura, abobrinha, pimentão e berinjela
* Frutas grelhadas ou de sobremesa

"O ideal é complementar o churrasco com alimentos mais naturais e equilibrados, que ajudam a reduzir o impacto das gorduras e calorias", explica Camille Coutinho.