



O IMPACTO POSITIVO DA INGESTÃO MODERADA DE VINHO NA SAÚDE DAS MULHERES - UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

ALICE DE OLIVEIRA SILVEIRA; JÚLIA FARIA RIBEIRO DA FONSECA; JÉSSICA ARIANE DA SILVA; PAULA MERCEDES CAETANO MAIA; ARTHUR CARVALHO DE OLIVEIRA GONÇALVES

INTRODUÇÃO: A relação entre a ingestão moderada de vinho e a saúde tem sido objeto de interesse crescente em pesquisas científicas. Diversos estudos têm sugerido que o consumo de vinho, especialmente o vinho tinto, pode estar associado a benefícios à saúde cardiovascular, metabólica e mental em ambos os sexos. Contudo, o impacto específico dessa prática na saúde das mulheres ainda requer uma revisão sistemática para avaliar as evidências disponíveis. **OBJETIVOS:** Investigar o impacto positivo da ingestão de vinho na saúde das mulheres. Serão analisados estudos que investigam os efeitos do consumo moderado de vinho sobre a saúde cardiovascular, o metabolismo e outros aspectos relevantes para a saúde feminina. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma busca sistemática nas principais bases de dados científicas, incluindo PubMed, Scielo, Scopus e Web of Science. Os critérios de inclusão foram estudos publicados em língua inglesa, portuguesa e francesa com delineamento experimental ou observacional, que abordaram a relação entre a ingestão de vinho e os desfechos de interesse na saúde das mulheres. Foram excluídos estudos com amostras exclusivamente masculinas e com consumo excessivo de álcool. **RESULTADOS:** Após a análise dos seis estudos selecionados, observou-se que o consumo moderado de vinho, especialmente vinho tinto, esteve associado a benefícios significativos para a saúde das mulheres. Houve evidências consistentes de uma redução no risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão e doença coronariana, além de melhorias do perfil lipídico e menor incidência de resistência à insulina e diabetes tipo 2 em mulheres que consumiram vinho moderadamente. Além disso, alguns estudos apontam para um efeito benéfico na saúde óssea e na prevenção de certos tipos de câncer. **CONCLUSÃO:** Destaca-se que a ingestão moderada de vinho pode ter um impacto positivo na saúde das mulheres. No entanto, é importante ressaltar que o consumo deve ser realizado com moderação e dentro das recomendações de saúde pública. Mais pesquisas são necessárias para compreender os mecanismos subjacentes a esses benefícios e esclarecer possíveis efeitos adversos, a fim de fornecer orientações mais precisas às mulheres em relação ao consumo de vinho para a promoção da saúde.

Palavras-chave: Vinho, Saúde da mulher, Osteoporose, Risco cardiovascular, Saúde feminina.