

## Ressaca: fuja dela!



Nada pior do que acordar, levantar e sua cabeça parecer que vai explodir de tanta dor e de repente, você se sentir nauseado (enjoadado), tonto, fraco, trêmulo, com muita sede, com o estômago embrulhado e um gosto horrível na boca. O nome desses sintomas nada mais é do que ressaca e a causa disso tudo é beber além do que devia! A única maneira de evitá-la é **beber com moderação**.

**Funciona assim:** quando ingerimos o álcool, ele chega ao fígado, onde é metabolizado e daí vai para a corrente sanguínea. O organismo gasta glicose para metabolizar o álcool. Glicose é açúcar, açúcar é energia. Por esse motivo que ficamos e nos sentimos fracos. Da corrente sanguínea, o álcool é levado ao cérebro, provocando primeiro a sensação de euforia e desinibição e depois, sono, irritação e diminuição dos reflexos, da concentração e na velocidade dos pensamentos.

**A grande verdade** é que a ingestão excessiva de álcool pode trazer diversos **prejuízos à saúde** como o ganho de peso, acúmulo de gordura corporal, diabetes, gastrite, úlcera, hepatite, depressão, lesões cerebrais, etc.

### Como fugir dela e aliviar seus sintomas?

1. **Alimentar-se antes de beber.** Quando bebemos de estômago vazio, o álcool é absorvido mais rapidamente e, portanto, você fica bêbado mais rápido. Forrar o estômago antes faz o álcool entrar gradualmente na corrente sanguínea e demorar mais tempo para chegar ao cérebro. Um truque preventivo da ressaca é comer alimentos ricos em gordura antes de beber. Os alimentos gordurosos, se ingeridos antes de beber álcool, "engraxam" a camada interna dos intestinos e assim, o álcool leva mais tempo para ser absorvido pelo organismo. Vem daí a dica de tomar uma colher de azeite de oliva antes de beber.

2. **Beber água antes, entre uma dose e outra e depois da bebedeira.** O álcool é diurético, ou seja, aumenta a quantidade de urina produzida no organismo, levando a uma maior eliminação de água pelo corpo. Portanto, a água é um santo remédio; fundamental na prevenção e cura da ressaca, pois metaboliza o álcool mais rapidamente e facilita o trabalho do fígado e dos rins na hora de eliminar os resíduos tóxicos.

3. **Não sobrecarregue seu fígado e prefira alimentos leves.** Evite alimentos muito gordurosos (frituras, empanados, molhos e tortas) que sobrecarregam o sistema digestório e o fígado. Para acompanhar sua bebida, prefira petiscos ricos em carboidrato e proteínas magras que facilitam a digestão do álcool. Por exemplo: canapés de carpaccio, brusqueta de tomate, torradinha com patê de ricota ou queijo mussarela de búfala, lascas de frango grelhadas, etc.

4. **Evite alimentos muito salgados.** O sal aumenta a sede e poderá fazer você beber mais. Caso aconteça, mate sua sede com água!

5. Se a ressaca te pegou, beba **água de coco ou bebidas isotônicas**, que além de repor água e açúcar, repõem sais minerais bastante importantes na sua recuperação. Inclua nas refeições, alimentos ricos em potássio como salsa, brócolis, couve, cenoura, acelga, espinafre, melancia, uva, pepino e alface. O **potássio** exerce efeitos anti-ressaca: impede que suas próprias reservas sejam eliminadas durante a diurese; dribla os efeitos do sódio, mineral responsável pela sensação de boca seca e; ainda, evita a perda de vitamina B6. Sem ela, a capacidade dos rins em eliminar o sódio diminui.

6. **Evite tomar cafezinho amargo** para curar a ressaca. O café tem cafeína que estimula ainda mais seu sistema nervoso, piorando sua dor de cabeça. Além disso, a cafeína, tem propriedades diuréticas, ou seja, desidrata ainda mais o seu organismo.

7. Para amenizar os efeitos da ressaca, consuma alimentos de fácil digestão. Inclua no cardápio, **carboidratos complexos** (pão, macarrão, batata, frutas, vegetais e sucos). Esses alimentos fornecem energia ao fígado para processar as toxinas e o excesso de álcool e não irritam a mucosa do estômago.

Fórmulas mágicas não existem. Se você beber muito, irá pagar por isso no dia seguinte. Portanto, beba com moderação e alimente-se de maneira saudável. Lembre-se: uma pessoa bem alimentada tem o organismo mais forte!



*Anna Christina Castilho - Personal Diet*

*Atendimento e Consultoria Nutricional*

F: (11) 99733073 ✉ [annacastilho@uol.com.br](mailto:annacastilho@uol.com.br)