

# Sem ressaca

Hidratação e alimentação adequada são fundamentais para quem quer se livrar dos sintomas da ressaca. Confira as dicas de especialistas para evitar ou combater o mal-estar no dia seguinte

**Nádia Zanirato**  
nadia@jpjournal.com.br

**S**ede, náusea, gosto amargo na boca, cabeça pesada e dolorida e sensibilidade à luz e ao barulho, esses são os sintomas clássicos da ressaca, condição causada pela ingestão excessiva de álcool e que gera mal-estar no dia seguinte ao consumo.

Segundo a nutricionista do Hospital dos Fornecedores de Cana, Pedrita M. Scarazatti Soave, a ressaca é um tipo de crise de abstinência causada pela interrupção da ingestão de álcool. “O álcool é metabolizado e distribuído pela corrente sanguínea para todas as células do corpo. O fígado precisa produzir enzimas para absorvê-lo, transformá-lo em gordura e secretá-lo pela bile. Quando o trabalho termina, o fígado quer mais e entra em uma espécie de depressão, desorganizando o organismo”, explica.

Ainda de acordo com a profissional, alguns tipos de bebida alcoólica podem causar mais ressaca que outros, já que, quanto mais alto o teor alcoólico, maior a chance de intoxicação. “As bebidas destiladas tendem a entrar mais rapidamente na corrente sanguínea do que

Para evitar a ressaca, o ideal é se alimentar bem antes de ingerir bebidas alcoólicas, além de respeitar os limites do organismo

as fermentadas.”

## PREVENÇÃO

Para prevenir a ressaca e evitar o mal-estar, o ideal é prestar atenção aos sinais enviados pelo organismo e respeitar os limites do corpo. A ingestão de alimentos concomitante à de álcool faz com que a substância entre mais lentamente na corrente sanguínea, evitando, assim, a ressaca. “Desse forma, protege o estômago e proporciona uma resistência maior ao álcool”, argumenta o clínico geral e gastroenterologista do Serviço Social da Construção Civil do Estado



de São Paulo (SECONCI-SP), Moacir Augusto Dias. Alimentos ricos em carboidratos e glicose, como pães, massas e bolos, são mencionados por Pedrita como os ideais para consumo durante a fase de ressaca. “Isso pode evitar hipoglicemia, que é proporcionada pelo exagero do consumo de álcool. Além disso, é importante manter o corpo hidratado”, recomenda.

## REMEDIAR

Agora, se evitar a ressaca no dia seguinte não foi possível, algumas medidas podem ajudar a superar a fase de desintoxicação. Em primeiro lugar, recomenda-se a ingestão de líquidos não-alcoólicos. Água e sucos de frutas são os mais indicados, já que repõem vitaminas e sais minerais.

Entre os alimentos, aqueles que possuem em sua composição a cisteína, co-

mo ovos, brócolis, pimenta e germen de trigo, são os mais recomendados, de acordo com Pedrita. “Este é um aminoácido responsável pela eliminação de boa parte do acetaldeído (álcool), sendo responsável pela aceleração no processo de cura da ressaca.” Frutas como melancia, laranja e melão também são indicadas pela nutricionista, já que são ricas em água e também hidratam o organismo.

Já o café e chás, segundo Dias, devem ser evitados durante o período. “Ambos têm ação diurética e desidratam ainda mais o corpo”, explica. Ainda na lista dos alimentos proibidos no dia seguinte, de acordo com o médico, estão molhos branco e vermelho, frituras, leite, queijos amarelos e carne vermelha, que são bastante ácidos e gordurosos. “A refeição mais indicada para a quarta-feira de cinzas é um prato de massa sem molho, pão, legumes, atum e frutas de sobremesa.”

## Confira as dicas da nutricionista Pedrita Soave para evitar a ressaca:

1. Nunca ingerir álcool de estômago vazio;
2. Beber um copo de água ou suco de fruta natural entre cada dose de bebida alcoólica;
3. Não misturar bebidas alcoólicas e evitar bebidas destiladas;
4. Tomar 1g de carvão vegetal ativado antes de consumir bebidas alcólicas.

## Os alimentos e bebidas abaixo são os eleitos do médico Moacir Augusto Dias para diminuir os efeitos do mal-estar:

- **Água de coco:** o álcool tem ação diurética e faz com que a pessoa perca muito potássio e sódio. Além de hidratar, a água de coco repõe esses minerais;
- **Refrigerante de limão:** estimula a produção da enzima ALDH, que metaboliza o álcool ingerido. Além disso, os refrigerantes são feitos à base de água e açúcar, essenciais para quem está com ressaca;
- **Banana e laranja:** possuem potássio e sódio e diminuem as câimbras, o cansaço excessivo e as dores musculares;
- **Macarrão, bolos e pães:** alimentos ricos em carboidratos que, após serem digeridos, se transformam em açúcar para o corpo;
- **Tomates:** são ricos em vitamina C, glutatona e potássio;
- **Espinafre:** contém ácido fólico, vitamina C e enxofre, nutrientes que ajudam a eliminar os sintomas da ressaca, pois colaboram com a limpeza do fígado;
- **Atum em lata:** ajuda a repor diversos minerais que o corpo perde quando se ingere álcool;
- **Grãos integrais:** ricos em vitamina B e ácidos, aliados do processo de desintoxicação produzido pelo fígado para se livrar dos excessos cometidos.