RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quarta-Feira, 09 de Julho de 2025

Como preparar o corpo para os exageros das festas da virada do ano

COMBATE À RESSACA

Da Redação

O Réveillon é uma das festas mais esperadas do ano, com promessa de diversão e risco de exageros. A virada de ano é um momento de celebração e, muitas vezes, o consumo de bebidas alcoólicas faz parte desse ritual. Para que a noite seja apenas de comemoração e não de arrependimento, é importante saber como preparar o corpo para reduzir o impacto do álcool nele.

Para quem consome bebidas alcoólicas e sabe que, no Réveillon, a bebedeira pode ir além do ideal, o melhor a se fazer é iniciar a preparação com antecedência.

"A melhor maneira de se preparar é tendo bom planejamento anterior, com sono regulado, consumo de bons alimentos, boa ingestão hídrica e prática de atividades físicas e mentais. No momento que, de fato, antecipa essa festa, essas práticas devem ser mais estimuladas, para que, na hora da farra, o corpo esteja preparado para tamanho esforço", ensina o nutricionista Lucas Daim.

Não é pouca coisa, afinal o corpo age prontamente para metabolizar o álcool ingerido. O fígado é responsável por esse trabalho e, se a quantidade é maior do que o órgão é capaz de dar conta em determinado período, os sintomas indesejáveis da bebedeira aparecem e a ressaca no dia seguinte é quase certa.

Por isso, a preparação deve começar já no café da manhã no dia 31 de dezembro. É recomendado consumir boas fontes de proteína magra, como queijo e leite, e carboidratos como pão. O consumo de frutas é estimulado, já que elas são importantes fontes de micronutrientes, essenciais para o bom funcionamento do organismo.

O almoço deve ser leve, pensando que o corpo já será bastante demandado por causa das comidas e bebidas ingeridas na hora da virada.

"O consumo de carnes magras, como peixe ou filé de peito de frango grelhado como proteínas, é uma boa opção, além do consumo de legumes cozidos e folhas", destaca o especialista, ressaltando a importância de alimentos integrais e ricos em fibras.

À medida que a noite se aproxima e o consumo de bebidas alcoólicas começa, a preparação continua com alimentos que podem ajudar a reduzir o impacto do álcool no organismo.

O médico do esporte e endocrinologista Clayton Macedo, presidente do Departamento de Endocrinologia do Exercício da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) e da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso), ensina que o álcool é oxidado por duas enzimas principais após ser ingerido:

* Álcool-desidrogenase (ADH), que converte o etanol em acetaldeído;
* Aldeído-desidrogenase (ALDH), que metaboliza o acetaldeído em ácido acético.

O acetaldeído é altamente tóxico e responsável por muitos dos sintomas de mal-estar e ressaca, como náuseas e dores de cabeça. Outros fatores contribuem para isso, como a desidratação provocada pelo efeito diurético do álcool.

Segundo o especialista, o consumo de alimentos com quantidade maior de gorduras é indicado, pois a gordura faz uma espécie de película no estômago, reduzindo a agressão causada pelo álcool.

Outra dica, do nutricionista, é fazer chá de boldo, já que a bebida tem ação desintoxicante e ajuda o corpo a digerir futuramente a toxina que o álcool carrega.

Durante a bebedeira, é importante se alimentar e beber água além do álcool. O porta-voz da SBEM e da Abeso ressalta que a desidratação não é o principal fator por trás dos sintomas causados pelas bebidas alcoólicas, mas que é importante manter-se hidratado, de modo a preservar os nutrientes do corpo, já que a água é essencial para o funcionamento adequado do organismo.

Outra dica importante é se alimentar, comendo principalmente fontes de carboidrato, já que isso desacelera a absorção do álcool e fornece energia ao corpo.

O médico orienta ainda que se evite misturar diferentes tipos de bebida alcoólica, o que pode sobrecarregar o organismo e aumentar a possibilidade de ressaca no dia seguinte. Uma boa estratégia é focar em um tipo de bebida e intercalar com alimentos saudáveis e hidratação.

É claro que, no final das contas, a chave está no equilíbrio. Durante a festa, o melhor mesmo é beber com moderação.

Como se hidratar corretamente

Durante e após a festa, a recuperação começa com a reposição de líquidos e nutrientes, uma vez que as bebidas alcoólicas e a cerveja, por exemplo, possuem baixa quantidade de água na composição e ainda levam à desidratação. Com bom consumo de água, não se concentra tanto álcool no sangue.

Portanto, o ideal é beber água o tempo todo e, depois, apostar em um suco de laranja ou limão para ajudar na reposição de vitaminas e minerais.