

Quarta-Feira, 31 de Dezembro de 2025

Menos ressaca: saiba a alimentação ideal antes de começar a beber para reduzir os danos do álcool

Dicas de saúde

Ano-Novo é uma data recheada de celebrações, mas que pode carregar consigo excessos que trazem riscos à saúde, principalmente quando se fala em abuso de álcool. Nesse sentido, embora as principais autoridades sanitárias do mundo concordem que não existe limite considerado seguro, já que até mesmo uma dose traz riscos, existem algumas formas de minimizar os danos da bebida no corpo humano.

— O que acontece muito é o beber pesado episódico, que é beber muito num curto período de tempo. É um padrão nocivo que pode trazer danos importantes. Muita gente pensa “não bebi a semana toda, tudo bem eu beber demais no sábado”. Mas não é bem assim que funciona. Só que precisamos ser realistas, as pessoas vão beber mais nessa época, então fornecer orientação para evitar o exagero e reduzir os danos é importante — diz a coordenadora do Centro de Informações sobre Saúde e Álcool (Cisa), Mariana Thibes.

Isso porque existem cenários que criam condições no corpo que prejudicam a metabolização das bebidas alcoólicas e intensificam o impacto na saúde e a sensação de mal-estar no dia seguinte, a famosa ressaca. E uma maneira eficaz de evitar isso é trabalhando a alimentação.

— Nós do Cisa orientamos que o ideal é, se for beber, evitar o consumo abusivo que é quatro doses ou mais para mulheres numa única ocasião, e cinco para homens. E procurar seguir outras atitudes que parecem simples, mas fazem diferença, como alimentar-se bem — diz Mariana.

A dose equivale a 14g de álcool, o presente numa lata de cerveja, numa taça de vinho ou numa dose de destilado. Já quando se fala em comida, a presidente Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (Sban), Sueli Longo, explica que a primeira estratégia é fazer o “arroz com feijão”: intercalar o álcool com água para garantir a hidratação e não beber em jejum.

— Se você se alimentou antes, você está com um nível de glicose bom no sangue e trabalhando com uma oferta de energia adequada para o seu sistema nervoso central. Então ele está numa situação adequada do ponto de vista de combustível para o corpo. Mas se você bebe em jejum, o corpo consome o álcool já num nível de glicemia baixo, de falta de energia. Se está há oito horas sem comer, por exemplo, está com menos substrato energético para o seu sistema nervoso, e os efeitos do álcool são sentidos de forma mais rápida —

conta.

Ela explica que estar com as principais refeições em dia, o café da manhã, o almoço e o jantar, é suficiente para evitar o jejum. Porém, nos casos em que não dá tempo para essa quebra adequada do jejum, há melhores alternativas de lanches rápidos para preparar o corpo para a bebida alcoólica.

Nesse caso, é preciso focar em opções com absorção mais rápida, que vão ser digeridas mais rápidas e elevar a glicemia no sangue, como os carboidratos. E evitar as comidas gordurosas, que têm a digestão mais lenta. Isso antes do álcool, por causa dessa condição de jejum. Mas depois que começar a beber, não tem problema optar por alimentos que demorem mais para digerir — continua Sueli.

Boas opções de carboidratos são frutas como a melancia e a banana; massas, como macarrão e pizza; arroz branco; doces; pães; cereais; fibras; batatas; vegetais; legumes, entre outros. Em relação às gorduras, Thibes, do Cisa, lembra que, além de serem digeridas mais lentamente, elas também devem ser evitadas pois sobrecarregam o fígado, que é o órgão que metaboliza o álcool.

A presidenta da Sban alerta ainda que algumas pessoas pensam em peso e acabam não comendo adequadamente para priorizar as calorias do álcool, “mas isso vai na contramão do indicado”: — Bebida alcoólica de fato tem bastante calorias, devemos pensar com carinho, mas sem tomar essa atitude drástica de não comer, que pode levar a mais efeitos nocivos na saúde.

Lidando com o dia seguinte

Em relação ao dia seguinte, ela frisa a importância de manter o bom consumo de água, já que o álcool leva à desidratação do corpo: — Se tiver sido um uso abusivo no dia anterior, o fígado acaba reclamando um pouco, então buscar alimentos mais leves, que não exijam tanto do organismo, com frutas e legumes, também pode ajudar.

Nesse contexto, Thibes lembra que não existe remédio milagroso para a ressaca: — O que eles podem fazer é tratar os sintomas. O famoso engov tem um componente analgésico, então ele pode ajudar com uma dor de cabeça, mas assim como qualquer outro analgésico terá o mesmo efeito. E também não funciona para evitar a ressaca tomando antes, a única forma de prevenir é não bebendo em excesso.

Outro mito relacionado à ressaca que é comum escutar é que misturar os tipos de álcool, como vinho com cerveja, potencializa o risco de sentir o mal-estar no dia seguinte. Porém, também não existe qualquer evidência de algo nesse sentido.

— O que causa a ressaca é o excesso do álcool, do etanol, que está na bebida. Independentemente da fonte dele. O que precisamos lembrar é que algumas bebidas têm doses diferentes de álcool, o que pode dificultar a contagem da quantidade de doses que estamos ingerindo. Se eu sei que uma cerveja tem uma dose, quando eu tomo um drinque posso não saber direito quantas doses têm ali, por isso ao misturar as bebidas a contagem

fica mais difícil — explica Thibes.

Ela reforça ainda que, se a pessoa tem mais tolerância aos efeitos do álcool, ou seja, demora mais para se sentir embriagada e não costuma ter ressaca, isso não significa que o consumo tenha menos efeitos nocivos em seu corpo. Ela lembra também os riscos de curto prazo associados ao beber episódico::

— Temos os problemas de curto prazo, que afetam principalmente os mais jovens, como acidentes de trânsito, casos de violência, de a pessoa ficar agressiva, se arrepender de algo, maior risco de sexo desprotegido e contrair uma IST (infecção sexualmente transmissível). A médio e longo prazo, esse beber episódico também aumenta o risco de mais de 200 tipos de doenças no futuro, como as cardiovasculares e câncer, além do alcoolismo.

Thibes reforça ainda a importância de respeitar caso o colega diga que não irá consumir álcool nos encontros. A redução das bebidas alcoólicas é uma tendência, especialmente entre os mais jovens, porém vem acompanhada de uma prática chamada de sober shaming, que envolve o constrangimento àqueles que decidem dar uma segurada no álcool.

— É importante não oferecer bebidas alcoólicas a quem não pode beber, pela razão que seja, e muito menos insistir no consumo. Pode ser uma gestante, um menor de idade, alguém que está fazendo uso de um medicamento ou simplesmente alguém que quer reduzir o consumo. Não exercer pressão social em quem não quer beber é super importante — diz.