RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 08 de Novembro de 2026

Copa do Mundo, churrasco e álcool

MARIANA RAMOS

Grandes eventos esportivos costumam alterar a rotina alimentar de muitas pessoas. Jogos acompanhados de churrasco, petiscos e bebidas alcoólicas acabam se tornando parte natural das confraternizações e, junto com isso, surge também uma ideia bastante comum: a de que é preciso escolher entre aproveitar os momentos sociais ou cuidar da saúde.

Na prática, essa divisão costuma ser mais rígida do que necessária.

Do ponto de vista metabólico, dificilmente o problema estará em um churrasco isolado ou em um encontro específico com amigos. O organismo não funciona baseado em episódios únicos, mas sim na repetição de padrões ao longo do tempo. O que normalmente traz impacto é a soma de hábitos mantidos por vários dias consecutivos: excesso alimentar frequente, consumo elevado de álcool, redução da atividade física, noites mal dormidas e mudanças importantes na rotina.

O álcool, especialmente nesse contexto, merece atenção. Além do aumento calórico, ele interfere diretamente nos mecanismos de fome e saciedade, favorecendo escolhas alimentares mais impulsivas e reduzindo a percepção de controle sobre o quanto se come. Também pode contribuir para elevação dos triglicerídeos, aumento da gordura hepática e piora do controle glicêmico, principalmente em pessoas com diabetes ou resistência à insulina.

Mas talvez um dos maiores problemas seja a forma como muitas pessoas encaram a alimentação nesses períodos. Existe uma tendência de transformar determinados alimentos em “proibidos”, criando uma lógica de compensação: ou se segue uma dieta extremamente rígida, ou se perde completamente o controle.

Esse pensamento costuma ser pouco sustentável.

Quando a alimentação vira um processo de restrição e culpa, o resultado frequentemente é um ciclo repetitivo de exageros seguidos de tentativas radicais de compensação. E isso tende a ser metabolicamente e emocionalmente mais prejudicial do que um consumo moderado e consciente.

Equilíbrio continua sendo uma estratégia muito mais eficiente do que o radicalismo.

Na prática, algumas medidas simples já ajudam bastante: evitar chegar às refeições com muita fome, manter uma boa ingestão de água, incluir proteínas e fibras nas refeições e não transformar todos os dias de jogo em uma exceção alimentar. Pequenas escolhas feitas de forma consistente costumam gerar muito mais resultado do que mudanças extremas por períodos curtos.

Também é importante lembrar que saúde metabólica não é construída em um único dia — e tampouco perdida em uma única refeição.

Existe uma expectativa irreal de perfeição alimentar que acaba afastando as pessoas de uma relação mais saudável com a comida. Aproveitar momentos sociais faz parte da vida. O desafio está justamente em aprender a manter consciência e equilíbrio sem transformar lazer em excesso constante.

No fim das contas, o que determina a saúde ao longo do tempo não é um churrasco de fim de semana, mas os hábitos que sustentamos na maior parte dos dias.

Dra. Mariana Ramos é *médica endocrinologista.*