

AtualMente

**Informativo educativo do consultório do
Dr. Valdir Ribeiro Campos.
Av. do Contorno, 2646/1408. Santa Efigênia –
CEP.: 30110-080
Belo Horizonte - MG
Telefone : 3214-0710 e 3241-1567**

RESSACA

Aproxima-se o fim do ano e com ele as festas de comemoração do Natal e Ano Novo. Após a virada do ano vem a expectativa do carnaval e para os brasileiros o ano só começa mesmo, à partir do mês de março. Neste período o uso de bebidas torna-se mais constante em função do simbolismo que representa nestas comemorações.

Enquanto para alguns a bebida é um símbolo de bem estar e renovação, para outros pode se tornar um verdadeiro problema de saúde, devido a vários fatores que levam estas pessoas a não ter condições de controlar o uso ou de se abster. Estas pessoas podem tornar-se dependentes do álcool. Inicialmente, deve ficar claro que existem diferenças entre as pessoas, quanto à quantidade que cada um pode suportar de bebida alcoólica, e depende também da qualidade e do teor alcóolico da bebida que foi ingerida.

Dividindo em dois grupos a população usuária de bebidas, teríamos: um primeiro grupo que não consegue controlar-se ou abster-se de bebidas, com risco de tornar-se dependente e outro, que apesar de ter controle e beber com moderação, em

algumas ocasiões acaba por abusar de bebidas, vindo a ter sintomas de ressaca.

Fica o alerta, se você é daqueles que não tem condições de parar o uso de etílicos quando começa a beber, melhor seria evitar em absoluto o uso de álcool. Se você é dos que bebe eventualmente e com moderação, mas excedeu no uso e no outro dia acorda com ressaca, seguem alguns esclarecimentos e orientações:

O que é ressaca ?

É um mal estar comum nos dias seguintes aos grandes porres. A ressaca é o resultado da intoxicação do álcool ingerido em excesso.

Quais os sintomas da ressaca ?

Os sintomas ocorrem devido a uma serie de alterações no corpo, principalmente no fígado, rim, coração e cérebro. Os sintomas mais comuns são: dor de cabeça, náuseas e vômitos, sede, sensibilidade a luz e ao som, falta de apetite, sonolência, tontura, tremor e fadiga.

Quais os efeitos do álcool sobre o corpo ?

O álcool é um depressor do cérebro e por este motivo altera o equilíbrio, atenção e reflexos. No coração deprime a musculatura cardíaca que passa a bater mais devagar e impulsiona menos sangue para o resto do corpo. No fígado, reduz os níveis de glicose, levando a hipoglicemia. Com a quebra da molécula do álcool no fígado, é produzido o acetaldeído, substância tóxica que provoca dor de cabeça. Nos rins, inibe o hormônio antidiurético e por este motivo leva a desidratação. Por este motivo as pessoas

quando bebem tem a frequência aumentada para urinar. No estômago, devido a irritação pelo álcool da mucosa gástrica, ocorrem náuseas e vômitos, agravando mais a desidratação, porque com o vômitos a pessoa além de perder mais líquido corporal, perde substâncias essenciais para o funcionamento da célula como o sódio e potássio.

Como sei se passei da medida e estou excedendo o uso do álcool ?

A quantidade de álcool ingerida por uma pessoa é calculada levando-se em conta o tipo de bebida, a quantidade e a concentração de álcool na bebida. Assim, consideramos que cada 10 gramas de álcool equivale a uma unidade de álcool ingerida. As percentagens médias de álcool nas principais bebidas alcóolicas são: uma lata de cerveja de 350 ml contém 5% de álcool que é igual a 17 gramas de álcool ou 1,7 unidades de álcool; uma taça de vinho(90 ml) em média 12% de álcool, igual a mais ou menos 10 gramas de álcool, ou uma unidade de álcool; uma dose(50 ml) de uísque ou pinga contém 40% de álcool que é igual a 20 a 25 gramas de álcool ou 2 a 2,5 unidades de álcool. Via de regra consideramos como risco para a saúde, a ingestão semanal de mais de 14 unidades de álcool para a mulher e mais de 21 unidades para o homem.

Quais as bebidas que dão mais ressaca?

Como regra geral, quanto maior o teor alcoólico, maior a probabilidade de ressaca. Mas as bebidas destiladas, como o uísque e a vodca, são absorvidas mais depressa que as fermentadas, caso da cerveja e do vinho. Por isso, tendem a causar transtornos maiores. Em ordem decrescente, causam mais ressaca o vinho tinto, o rum, o uísque, o vinho branco, o gim e a vodca.

Quanto então posso beber ?

Segundo a Organização Mundial de Saúde, você pode beber por dia sem prejudicar a saúde as seguintes quantidades máxima de álcool. Mas **atenção** : isso não significa que seja recomendado beber todos os dias e nem quer dizer que o seu organismo deixará de ser prejudicado:

Bebida	dosagem	máximo/dia
Champanhe	1 taça de 120ml	1 taça
Cerveja	1 tulipa de 200ml	2 tulipas
Vinho tinto Ou branco	1 taça de 100ml	1 taça
Uísque	1 dose de 50 ml	½ dose

O que devo fazer quando estiver de ressaca ?

Um dos principais cuidados seria a hidratação. Recomenda-se de 3 a 5 litros de água por dia; alimentação para repor as perdas e hidratar; repouso em lugar calmo e com pouco barulho e luz; analgésicos, evitando os que contem ácido acetilsalicílico para quem tem gastrite ou problemas de sangramento.

Elaborado por Dr. Valdir Ribeiro Campos.