

EXCESOS LAS FIESTAS NAVIDEÑAS, LOS BRINDIS Y LOS FESTEJOS DEJAN HUELLA

CONSEJOS SI BEBES, HAZLO CON CONOCIMIENTO



La resaca: compañera inseparable de los excesos

SON MUCHOS LOS MITOS ACERCA DE LAS CAUSAS DE LA RESACA Y COMO SOBRELLEVAR EL DÍA DESPUÉS

Dolor de cabeza, fatiga, sed, ardor de estómago, náuseas y hasta vómitos son las consecuencias de una noche de excesos. Algunos estudios revelan que el proceso metabólico del hígado, los efectos diuréticos del alcohol y la disminución del azúcar en sangre pueden ser los principales responsables de la resaca. Básicamente, se trata de un trastorno leve que se puede presentar después de haber consumido bebidas alcohólicas. El organismo se protege de la intoxicación y segrega unas enzimas que metabolizan y desechan las toxinas. Sin embargo, cuando los niveles de sustancias tóxicas son

excesivos, la capacidad del organismo para metabolizar es menor y se producen los síntomas clásicos de resaca.

Los remedios contra la resaca sólo atenúan los síntomas y son muy diversos: Cuando el dolor de cabeza es muy fuerte los analgésicos pueden ser un buen aliado, mientras que una ducha caliente que finalice con agua fría estimulará la circulación sanguínea y ayudará a eliminar las toxinas. Por otra parte, los alimentos y bebidas ricos en fructosa son

recomendables porque ayudan a eliminar el alcohol del organismo con mayor rapidez. Además, los zumos de frutas favorecen la reposición de vitaminas que se han perdido con esas copas de más. Durante las horas posteriores, no es recomendable forzar al estómago: nada de comer las sobras de la noche anterior, que es una práctica muy habitual, al tiempo que perjudicial. Sin duda, lo mejor es comer platos suaves, como arroz, pescado hervido o consomé, que están indicados para reponer las sales y el potasio que se han reducido por el consumo de alcohol. También, descansar es fundamental; pasear al aire libre ayuda a combatir los mareos.



▶ Cómo hacer \neq llevadera la resaca?

Son muchos los remedios naturales, muchos de ellos citados en el artículo, que alivian el día después. Entre todos estos, hay que destacar el zumo de naranja, siempre recién exprimido, ya que los envasados no suelen mantener las propiedades vitamínicas propias de la fruta. Pero, sobre todo, se trata de alimentarse con alimentos suaves, donde el protagonista pasa a ser el yogur.

Cuando la resaca es más aguda, existen medicamentos bastante efectivos como es, por ejemplo, Alka Seltzer, que alivia los síntomas de la temida resaca. Como siempre, es importante consultar previamente al médico sobre las contraindicaciones que pueda tener este fármaco.

APUNTES PARA BEBEDORES

Bebidas blancas y extracto de "chumbera"

▶ Desde siempre se ha generado controversia sobre las bebidas que producen más o menos resaca. En este sentido, hay que mencionar, que muchos estudios sacan a relucir que las "blancas" (ron blanco, vodka, ...) evitan que la resaca del día después sea mayor.

Por otra parte, algunas bebidas alcohólicas (las más oscuras como el brandy, el ponche, el whiskey o el vino negro de garrafa) contienen unas sustancias tóxicas derivadas del proceso de fermentación. Estas sustancias le dan sabor y color a las bebidas, sin embargo, son las que contribuyen a que se desencadene la resaca y a que el dolor de cabeza sea mayor. Otras versiones buscan la explicación en la cantidad de metanol que contienen.

Por el contrario, las bebidas alcohólicas más caras se elaboran tras un proceso muy riguroso de destilación que filtra un elevado porcentaje de sustancias tóxicas.

Algunos de estos licores se destilan de tres a cuatro veces con lo que el peligro de sufrir resaca es menor.



▶ El extracto del cactus tuna o chumbera (como se conoce en Murcia), se vende en algunas tiendas de suplementos de salud, y se ha utilizado en pomadas para quemaduras causadas por el sol y en

suplementos dietéticos, supuestamente para bajar el nivel de azúcar en la sangre. Pero lo que no sabía es que cuenta con propiedades para prevenir la resaca. Así, el pasado julio, la revista Archives of Internal Medicine publicaba un estudio donde se sacaba a relucir que si se toma extracto de chumbera unas horas antes de consumir alcohol, éste puede aliviar síntomas tales como la boca reseca, la sensación de náusea y la aversión a la comida. Hasta el momento, no parece que alivie otros síntomas, como el dolor de cabeza y el mareo.

Normalmente su efecto desaparece en 24 horas.

RECOMENDABLE

Es recomendable: Evitar la ingesta de bebidas con el estómago vacío, beber en pequeñas cantidades, alternar bebidas alcohólicas con otras sin alcohol, beber con moderación, evitar las bebidas más oscuras que contienen congéneres, como el coñac, brandy, whisky o vino tinto, puesto que causan una mayor resaca que otras bebidas. En la misma línea, hay que tratar de conocerse a uno mismo, ya que una buena parte de la población no compatibiliza el champán o el cava de la cena con otras bebidas alcohólicas, por lo que una vez está brindando en familia ya está creando su "sentencia de resaca". Además de los trucos anteriores, es importante saber que existen medicamentos que sí evitan mayores molestias para aquellos que no tienen precisamente el estómago a "prueba de bombas". Entre otros, en la farmacia se puede encontrar el Zantac, que se toma media hora antes de la cena navideña, evitando problemas estomacales, aunque no

significa que podamos beber más. Por otra parte, hay que desmentir el mito del aceite como protector contra el alcohol: es totalmente falso, ya que esta película protectora sólo afecta a una pequeña parte del estómago. Otra leyenda, una vez se ha producido la temida resaca, es pensar que la resaca se puede suavizar a base de beber más alcohol. Sin duda, se trata de todo un disparate, y lo único que se consigue es aplazarla y fomentar la adicción a la bebida. Lo más razonable, sin duda es preparar un vaso de leche, siempre que se pueda desnatada, y a echarse un sueñecito. Otro mito es que las pastillas de vitamina B6 tomadas antes o después de beber evitan la resaca, pero la única utilidad de esta vitamina es su aplicación por vía intramuscular en casos graves para acortar, que no eliminar, los efectos secundarios de una intoxicación etílica. Tampoco es muy cierto que beber agua en abundancia para orinar mejore la resaca al favorecer la eliminación del alcohol, porque el alcohol se elimina a una velocidad de siete gramos por hora y es imposible acelerar el ritmo.