



SÉRIE "SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE" APRESENTA:

ENTENDENDO A RESSACA

1. O que acontece com o corpo ?

Conhece a história do "bateu, levou" ? Ressaca é isso. Uma resposta do organismo a uma agressão que sofreu. Funciona assim: o corpo gasta glicose para metabolizar o álcool. Glicose é açúcar, açúcar é energia. Resultado: A gente fica fraco e sonolento. O excesso de álcool também inflama o aparelho digestivo, faz a cabeça doer, provoca náuseas, vômitos e aumenta a sensibilidade à luz. Enfim, ressaca só não dá pereba.

2. Por que a dor de cabeça é insuportável ?

O álcool desidrata o corpo, do dedão do pé ao cérebro. Da seguinte maneira: o etanol inibe a produção do hormônio antidiurético, e a gente faz muito mais xixi. Engoliu cuspe, pronto: é hora de ir ao banheiro. Portanto, a cabeça dói porque os neurônios sentem sede, literalmente.

3. Isso mata ou só é chato pra burro ?

A menos que você queira se jogar do 76º andar, ressaca não mata. Todos os sintomas desaparecem em 24 horas. Mas alto lá: se você ficar de ressaca todo dia, também pode acabar com gastrite, pancreatite, cirrose ... Aí, sim, não vai durar muito...

4. Por que a ressaca só aparece no dia seguinte ?

Porque é durante o sono que o corpo do bebum trabalha para absorver todo aquele álcool que ele botou para dentro. De manhã, com o serviço feito, é hora de disparar os sintomas desagradáveis.

5. Qual a diferença entre ressaca e coma alcoólico ?

A quantidade de etanol que o camarada bebeu. Até determinado ponto, ele vai sentir dor de cabeça, vomitar, se arrepender e depois fica tudo bem. Além desse ponto, a taxa de açúcar no sangue cai drasticamente; o coração pode parar de bater devido à inibição que o álcool produz nos centros nervosos do cérebro responsáveis pelos

batimentos; o camarada perde a consciência. Resumindo: é encrenca da grossa.

ANTES DA FARRA - A PREPARAÇÃO

6. Beber de barriga vazia é pior ?

Muito pior. Ter comida na pança significa que o etanol não estará sozinho na corrida da digestão. O organismo vai dividir as energias entre as duas tarefas, e isso tornará mais lenta a entrada do álcool na corrente sanguínea.

7. Mas comer o que ? Chuchu, rabada, macarrão ?

De preferência, alimentos ricos em sal e gordura. Castanha, amendoim, queijo e, para extrapolar, salaminho. " *O sal e a gordura estimulam a secreção de substâncias estomacais que protegem o estômago do álcool*", avisa a nutricionista Cynthia Antonaccio.

8 . Tomar uma colher de azeite antes de enfiar o pé na jaca, ajuda ?

Azeite também é gordura, portanto ajuda. Então pegue a sua colher de azeite, despeje-a num prato, adicione sal e mergulhe pedaços de pão na mistura. Isso mesmo, igualzinho ao que você faz com o *couvert* do restaurante.

9. A propaganda diz para tomar um Engov antes e outro depois. Não pode ser dois depois ?

Até pode. Um ou dois antes é que não adianta nada. Ainda não inventaram remédio que previne contra a ressaca. Tudo o que existe apenas dribla os sintomas. O Engov tem hidróxido de alumínio, que alivia os males digestivos; tem AAS, que é um analgésico; e tem cafeína, que contrai os vasos sanguíneos dilatados pelo álcool e, assim, diminui o mal-estar.

10. Me disseram que a ressaca de vinho é a pior de todas. Confere ?

Não. As bebidas com teor alcoólico mais alto - destilados (uísque, vodca, pinga) - é que provocam maior estrago. Elas são absorvidas mais rapidamente pelo corpo. Por dedução lógica, os fermentados (vinho, cerveja) fazem menos mal, certo ? Cuidado: tudo gira em torno da quantidade.

DURANTE O PORRE - CONTROLANDO OS RISCOS

11. Então, o que eu faço para acordar legal amanhã ?

O truque é simples e eficiente: intercale um copo d'água entre dois de birita. A água é o verdadeiro santo remédio anti-ressaca. Ela reidrata, dilui o álcool e facilita o trabalho dos rins e do fígado. Sem dizer que também empanturra. Numa pança cheia d'água cabe menos pinga. Trocar a água por suco ou refrigerante também pode. Essas bebidas são ricas em carboidratos, que viram energia e ajudam a metabolizar o álcool.

12. O camarada que fuma enquanto enche o caneco vai ter uma ressaca mais branda ?

Pelo contrário, álcool e fumo formam uma dobradinha mais perigosa do que Caniggia e Maradona na Copa de 90. Quanto mais nicotina, menos oxigênio no sangue e mais rápido se dá o processo de intoxicação.

O DIA SEGUINTE - PLANOS DE CONTIGÊNCIA

13. Danou-se. Acordei de ressaca. Por que o gosto de cabo de guarda-chuva na boca ?

Por causa da desidratação. A boca fica seca e o paladar capta o sabor ácido das substâncias que o estômago despeja para processar o álcool.

14 . O que é melhor comer nessa hora ?

Alimentos de fácil digestão para não estressar ainda mais o organismo, já detonado pelo esforço de processar o álcool. Os campeões: frutas, para reidratar e repor as vitaminas, e pão, batata e massas, para obter glicose rapidamente e fornecer energia ao corpo.

15. Correr para a academia e malhar feito um louco ajuda ?

Falou, Superman ... O pobre-diabo do manguaceiro não tem forças nem para ir ao banheiro, quem dera para correr na esteira. E, para fazer exercício, o corpo precisa de glicose - a mesma que está sendo usada na recuperação pós-pé na jaca. Vai querer dividir ?

16. Já sei, vou continuar bebendo ... ?

Esse é o truque do alcoólatra. Ele "rebate" a ressaca com outro porre. Funcionar funciona, porque se cú de bêbado não tem dono, até parece que ele vai perceber que está de ressaca. Se essa é a sua saída, procure os Alcoólicos Anônimos.

17. O que eu faço pro meu quarto parar de rodar ?

Repouso. Mantenha a luz apagada, cortinas fechadas e fique deitado. A ressaca aumenta a sensibilidade à luz. Aproveite o momento introspectivo para fazer a mais clássica das promessas:

"Nunca mais vou botar uma gota de álcool na boca".

Ressaca tem que terminar com uma baboseira dessas ...

SEJA UM BÊBADO ... MAS SEJA UM BÊBADO BEM INFORMADO!!!