

Domingo, 05 de dezembro de 2010 12:38 am

Fique em forma

Na temporada dos brindes, vale saber dos efeitos do álcool

** Por Joana Lucyk
e-mail: joana@clinicasaudeativa.com.br*



Foto de Ariel Costa

Álcool e celebração são quase sinônimos nas mais diversas culturas. No Brasil não é diferente: o fim do ano é um convite a mais para o chope amigo, o jantar harmonizado e aquela inocente taça de espumante. Tudo bem quando o consumo é moderado e não envolve a relação beber-e-dirigir. Contudo, é sempre válido conhecer um pouco mais dos efeitos nocivos do excesso de álcool.

Para começar, ele atrapalha substancialmente a dieta. Altamente calórico, é um dos fatores por trás do acúmulo de gordura, especialmente na região abdominal. Inimigo da saúde, é desencadeador de boa parte das úlceras e do acúmulo de gordura no fígado. Quando chega ao intestino, atrapalha a absorção de nutrientes, como as vitaminas do complexo B. O sistema reprodutor também é afetado: a ingestão da bebida pode induzir a infertilidade e, para os meninos, ser uma das causas da impotência. Já as mulheres podem experimentar alterações menstruais, entre inúmeros outros problemas.

O alerta vale em dobro na temporada dos sucessivos brindes. Quem vai consumir bebidas alcoólicas deve estar atento à alimentação, porque de estômago vazio a velocidade de absorção do álcool

aumenta expressivamente. Todavia, sua eliminação será invariavelmente mais lenta – o que fará com que a substância estabeleça contato duradouro com as estruturas celulares. Intercalar drinques e água também uma medida saudável – poucos drinques e muita água, vale enfatizar.

Em relação à quantidade de álcool necessária para alterar o equilíbrio orgânico, ela não é tão alta quanto muitos imaginam. Em termos práticos, duas latinhas de cerveja já afetam um indivíduo de aproximadamente 80 quilos.

* Joana Lucyk é nutricionista graduada pela Universidade de Brasília, com mestrado em Nutrição Humana e especialização em Nutrição Clínica Funcional e Esportiva. É professora do Centro Universitário Unieuro e sócia da Clínica Médica Saúde Ativa.

