

nutrimento



6 recomendações para um consumo de álcool com final de ano feliz

Nos festejos da passagem de ano é frequente o consumo de álcool. Brindando a um Ano Novo e renovando as promessas de futuro com saúde e prosperidade.

CONTUDO, O CONSUMO DE ÁLCOOL EM EXCESSO PODE MULTIPLICAR O RISCO DE ACIDENTES FATAIS.

Caso beba álcool nesta passagem de ano, nós fazemos algumas sugestões que podem permitir um consumo com prazer e segurança.

1.

Se beber não conduza de todo (o consumo excessivo de álcool é causa, direta e principal, de 40 a 50% dos acidentes mortais na estrada) e evite situações de risco onde a sua capacidade de discernimento pode estar alterada, particularmente, em situações de destreza física e relacionamento pessoal. A companhia de alguém que não bebe pode ser decisiva.

2.

Hidrate-se antes e enquanto beber. O álcool é um diurético que nos faz perder água. E se a comida estiver salgada ou com aperitivos salgados o caso agrava-se. Não só o efeito do álcool é mais intenso, como as consequências, em particular para os que sofrem de dor de cabeça. Hidrate-se e beba água uma a duas horas antes de sair de casa até a urina ficar clara e sem cheiro. Inicie a refeição ou a festa bebendo bebidas não alcoólicas e depois beba água ao mesmo tempo que vai consumindo bebidas com álcool. Coloque um copo de água ao lado do copo de vinho, por exemplo. Uma pequena medida com grande impacto.

3.

Coma sempre antes de começar a beber. A presença de alimentos no estômago antes da chegada do álcool impede a sua rápida absorção e chegada rápida ao cérebro. O álcool é absorvido três vezes mais rapidamente quando o estômago está vazio. O consumo rápido de álcool na primeira hora, sem ter comido antes, pode estragar uma noite de festa.

4.

Inicie e termine de preferência com a mesma bebida. A mistura de diferentes tipos de bebidas alcoólicas dificulta a percepção do álcool ingerido e a presença de diferentes aditivos pode potencializar a “ressaca”. Evite cocktails preparados por terceiros em que desconhece o teor de álcool adicionado. Evite bebidas alcoólicas desconhecidas ou que nunca bebeu em dias festivos.

5.

O álcool age diretamente em diversos órgãos, tais como o fígado, o coração, vasos sanguíneos e na parede do estômago, e tem uma velocidade de metabolização pelo fígado, que é constante, equivalente a um copo de vinho por hora. Beber devagar e ir bebendo outras bebidas não alcoólicas ao longo da noite é meio caminho para uma longa noite divertida e responsável.

6.

As bebidas alcóolicas contêm valores elevados de calorías. O álcool contém cerca de 7 kcal por grama tornando-o um **fornecedor de energia adicional**. Mas ao contrário dos alimentos, o álcool fornece aquilo a que designamos por “calorias vazias”, ou seja, calorías adicionais sem nutrientes, pelo que o seu consumo deve ser feito com moderação. As bebidas destiladas (gin, vodka, rum, whisky), com maior teor alcóolico, são aquelas que apresentam valores energéticos superiores. Comparativamente, a cerveja é a bebida que apresenta um valor energético inferior, no entanto, por norma o seu consumo, em volume é mais elevado. O consumo de 4 a 5 cervejas fornece 232 e 290 kcal, respetivamente. O mesmo acontece com o vinho, em que 3 copos de vinho branco (750 ml) rondam as 540 kcal.

Photo credit: ginnerobot on Foter.com / CC BY-SA

Link do artigo: <https://nutrimento.pt/noticias/5-recomendacoes-um-consumo-alcool-final-ano-feliz/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt