

AI, AI, AI.

Ô Ô Ô Ô Ô Ô

PENSE EM CARNAVAL. O QUE VEM À MENTE? FOLIA, MÚSICA, SOL E MUITA AZARAÇÃO. SÓ QUE, SEM CUIDADOS BÁSICOS, ALGUNS PROBLEMAS DE SAÚDE PODEM PEGAR CARONA NA DIVERSÃO E ACABAR COM O FERIADO. WH CONSULTOU ESPECIALISTAS QUE DÃO DICAS PARA VOCÊ PULAR ATRÁS DO TRIO SEM PREOCUPAÇÕES.

por Daniela Bernardi

A

casa está alugada e a programação dos blocos já foi escolhida. Não falta mais nada para você e suas amigas caírem na folia do feriado. E, o melhor, ainda dá para ficar em forma dançando as marchinhas de Carnaval. “Em um ritmo com intensidade média, é possível gastar até 500 calorias por hora”, diz o médico do esporte Marcelo Aragão, de São Paulo.

Com tanto agito, é fácil se esquecer da própria saúde. Mas fique esperta porque exageros com bebidas, privação de sono e até as comidas de rua podem fazer com que você retorne mais cedo para casa. Veja os cuidados necessários para que o corpo não sofra durante a temporada e continue com energia a mil.



VENÇA A RESSACA

A palavra de ordem é hidratação. “Pelomenos 2 litros por dia”, diz a nutricionista Roseli Ueno Ninomiya, de São Paulo. Além da perda de água e minerais pelo suor, o que você ingere – e não estamos falando de bebidas liberadas para crianças – também potencializa a desidratação. “O álcool inibe a produção do hormônio anti-diurético, fazendo com que a pessoa urine mais”, explica Socorro Giorelli, diretora da Associação Brasileira de Nutrologia, do Rio de Janeiro. Intercale o drinque com um copo de água para que o fígado e o rim consigam eliminar melhor as toxinas.

Comer antes de sair para a farrã não é lenda. “Com o estômago cheio, a absorção do álcool é mais lenta, o que evita picos dele no sangue”, diz Paulo Camiz, clínico-geral e professor da Faculdade de Medicina da USP. Só não se empanturre com pratos gordurosos,

que sobrecarregam o fígado. “Alimentos ricos no complexo B, como amendoim e aveia, têm um efeito protetor do órgão”, diz Socorro.

Se você já foi massacrada pela dor de cabeça ou pelo enjoo, invista em mamão e melancia, que são abundantes em água e contêm frutose, que dá energia para o corpo funcionar: “O refrigerante de cola pode ajudar a diminuir a dor de cabeça, uma vez que é cafeinado. Porém ele não é uma boa opção para repor a glicose, já que a entrada dela nas células acontece de forma rápida e pode provocar um efeito rebote”, diz Lígia Cardoso dos Reis, nutricionista do Instituto Athlton, em São Paulo. Aposte em água de coco e milho cozido.

Por último, saiba que medicamentos que prometem curar a ressaca não são tão eficazes. “Eles não melhoram a metabolização do álcool pelo fígado. O que pode ajudar é o uso de simimarina antes da festa para proteger o órgão”, orienta o médico nutrólogo Tiago Volpi, de São Paulo.

Amnésia alcoólica

Às vezes, a bebedeira é tão forte que não conseguimos nos lembrar do que aconteceu (em alguns casos, até agradeceremos). “O álcool interfere no sistema nervoso, prejudicando o nível de consciência. Devido à falta de atenção e à sonolência, acabamos não memorizando os fatos”, diz Paulo Camiz.