

NÃO, NÃO TOME IBUPROFENO PARA UMA RESSACA



Francisco Pascual

Tomar um ibuprofeno ou paracetamol para combater a ressaca é algo que geralmente é feito. No entanto, os efeitos desses analgésicos podem ser contraproducentes nessas situações.

“Noites de libertinagem, manhãs de ibuprofeno”, diz. As pessoas que se costumam despedir do ano com muitos brindes são as mesmas que começam o novo com um analgésico. A ressaca leva a isso, mas é a coisa mais aconselhável a fazer? Serve mesmo para acabar com isso?

Para responder a essa pergunta, a primeira coisa que você precisa entender é por que ocorre uma ressaca, o que exatamente acontece no corpo. “O álcool que consumimos é metabolizado no organismo e gera uma substância intermediária antes de ser eliminado. Trata-se do acetaldeído, que causa sintomas de desconforto. Portanto, o que causa a ressaca não é o álcool em si, mas a substância intermediária até eliminá-la pela urina”, explica Francisco Pascual, presidente da Sociodrogalcohol.

O especialista explica que o acetaldeído afeta, entre outros órgãos, o sistema nervoso central. Portanto, a pessoa com um consumo excessivo de álcool e com um acúmulo dessa substância no corpo pode sofrer no dia seguinte náuseas, tonturas, dor de cabeça ou dor de estômago, vômitos ou cansaço.

Sobre se um analgésico eliminará esse desconforto generalizado, Pascual ressalta que, primeiro, seria necessário saber muito bem em que momento a medicação está sendo tomada, se é quando o álcool já está absorvido ou está sendo absorvido. “O BAC provavelmente não atingiu a dose máxima”, diz ele. Além disso, tomar um paracetamol ou ibuprofeno, antes ou depois dos sintomas, não evitará uma ressaca, porque «essa substância será produzida da mesma forma no corpo. Um analgésico pode aliviar a dor de cabeça, mas o restante dos sintomas será o mesmo», diz.

O especialista lembra ainda que o álcool irrita a mucosa gástrica, pelo que ingerir um analgésico anti-inflamatório significará “danos maiores no estômago do que poderiam ser evitados em princípio”, acrescenta Pascual, e alerta: «É também um risco porque o álcool no estômago pode interagir com a medicação que vai ser tomada».

BEBER ÁGUA ENTRE AS BEBIDAS, SIM OU NÃO?

Há muitos que pensam que beber água entre as bebidas evitará uma ressaca no dia seguinte. “O que você está tentando fazer com isso é diluir o álcool e o que vai causar o desconforto é o quanto você bebeu, independentemente de beber água ou não. É o nível de álcool no sangue (gramas de álcool por litro de sangue) que determinará se você tem problemas mais tarde. O fato de beber mais ou menos água não vai diminuir”, esclarece Pascual.

Claro, outra coisa é beber durante uma ressaca, algo que o especialista vê como conveniente. O álcool é um oxidante que resseca principalmente as mucosas e uma das consequências disso é a desidratação. Assim, beber água ajuda a hidratar e promove a recuperação. Nesse sentido, o presidente da Sociodrogalcohol acrescenta que não só a água é útil nesses casos, mas também outras bebidas como sucos e, se tiverem vitamina D, como o tomate, atuam como restauradoras. No entanto, o especialista insiste: “Isso não significa que a ressaca vai desaparecer, mas os sintomas podem ser aliviados”.

Em relação às bebidas estimulantes, como café ou refrigerantes, Pascual diz que elas também podem servir para minimizar os sintomas ou, pelo menos, «ficar mais acordado ao tomar um depressivo como o álcool no dia anterior».

Alicia Cruz Acal entrevista Francisco Pascual

