

RESSACA

O que é a ressaca?

A ressaca é o resultado da intoxicação aguda pelo álcool. Os sintomas da ressaca iniciam-se cerca de 6 a 8 horas após o consumo, em média, e podem durar até 24 horas. É caracterizada pela sensação de "mal-estar", sendo os mais comuns: dor de cabeça, náuseas, problemas de concentração, boca seca, tontura, desconforto gastrointestinal, cansaço, tremores, falta de apetite, sudorese, sonolência, ansiedade e irritabilidade.

Como a ressaca afeta nosso organismo?

HAPPY HOUR

Como ocorre?

Estudos sobre a ressaca sugerem que tanto o metabolismo do álcool quanto o sistema imunológico desempenham um papel importante no desenvolvimento da ressaca.

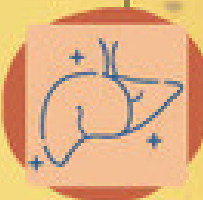
Etanol

O etanol é uma molécula com absorção relativamente lenta pelo estômago e absorção mais rápida pelo intestino. Por ser solúvel em água, ele acessa rapidamente a corrente sanguínea – de onde é livremente distribuído para a maioria dos órgãos e sistemas.



O fígado

O coração, o cérebro e os músculos ficam com as concentrações de álcool do sangue. A exceção é o fígado, que recebe concentrações maiores, já que recebe o etanol absorvido do estômago e do intestino. O fígado é o principal sítio de metabolização desta substância no organismo.



Acetaldeído

A enzima denominada álcool desidrogenase (ADH) converte o álcool em acetaldeído que, mesmo em pequenas concentrações, é tóxico para o organismo. Existem indivíduos com pré disposição que apresentam uma decomposição mais lenta dos acetaldeídos, contrária ao que geralmente ocorre ao acetaldeído, a decomposição rápida, alguns destes indivíduos podem apresentar rubor na pele visível.



A ressaca

A relação entre o metabolismo do álcool, e a presença e gravidade da ressaca, sugerem que um metabolismo rápido do etanol resulta em mais estresse oxidativo (uma conversão rápida de etanol em acetaldeído e outros aldeídos) nas primeiras horas de consumo, o que faz com que as ressacas sejam menos graves no dia seguinte. De maneira oposta, pessoas que metabolizam o álcool mais lentamente, têm mais estresse oxidativo na manhã seguinte, o que torna suas ressacas mais graves.

