

Exagerar na bebida alcoólica aumenta vontade de comer alimentos calóricos



Uma das principais recomendações para quem quer emagrecer é eliminar o **consumo de bebidas alcoólicas**, já que o álcool **engorda** e é considerado uma caloria vazia, por não trazer nenhum benefício para o corpo. Mas um estudo encomendado pela organização inglesa *Slimming World* revelou que uma noite de bebedeira também interfere na escolha de um cardápio rico em **alimentos gordurosos e calóricos no dia seguinte**.

Pelas contas dos pesquisadores, as calorias extras ingeridas no dia seguinte, bem como a falta de disposição para praticar qualquer atividade física, podem acrescentar **900 gramas a mais por semana na balança**.

De acordo com Pedro Assed, pesquisador do Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares (Gota) da PUC-Rio, o aumento do consumo de calorias extras é inevitável, pois o corpo está **desidratado** e é comum alguns sintomas como náuseas, dores de cabeça e fome.

"Nessas situações de estresse pós-alcoólico, nosso cérebro recebe sinais neuronais complexos que são mediados por vários neurotransmissores e indicam a necessidade de aumentar a sede e a fome para contrabalancear a perda de sais minerais e nutrientes na bebedeira da noite anterior", explica Assed.

Os responsáveis pelo estudo, realizado com 2.042 pessoas, estimam que beber em excesso uma vez por semana pode somar mais de 10 quilos na balança em um ano.

O consumo extra de 6.300 calorias nas 24 horas após a bebedeira é dividido. Durante a noite, só em comida, os participantes do estudo consumiram, em média, 2.829 calorias extras e mais 1.476 calorias em bebidas. Na manhã do dia seguinte, mais comidas calóricas no cardápio, 2.051 calorias extras consumidas.

Das 2.042 pessoas acompanhadas na pesquisa, 50% disseram que a bebida alcoólica tinha impacto na sua escolha alimentar e que costumam cancelar as atividades físicas no dia seguinte, optando por ficar em casa vendo TV e usando as mídias sociais.

Assed explica que isso acontece, pois no dia seguinte da bebedeira o organismo ainda sofre com os efeitos do álcool. "O uso abusivo dessas bebidas causa reflexos nos mais diferentes órgãos, causando sonolência, letargia, tonteira, boca seca, fraqueza, indisposição e náuseas, o que dificulta a prática de atividade física", explica.

De acordo com o pesquisador, quem não quer sofrer com os sintomas de ter exagerado na bebida deve se hidratar com no mínimo **dois litros de líquidos** (isotônicos, água de coco, água comum sem gás, sucos mais leves como o de limão), associados com uma alimentação com pouco carboidrato e mais

PESQUISA

Postado em 13/06/2014

proteína e saladas.

A má notícia para quem é fã de uma cervejinha é que, segundo Assed, não há uma quantidade de bebida alcoólica que seja "recomendável" do ponto de vista da saúde. "Para quem realmente não quer abrir mão, o melhor termômetro é o bom senso", recomenda.

Fonte: UOL