

Beber o no beber, ese es el dilema

Redactado por MSL para AMOR CC

Cuando se trata de tu salud... El alcohol puede no tener un efecto tan malo a largo plazo si se consume con moderación, pero se sabe que el consumo excesivo de alcohol es dañino. Así que si bebes de vez en cuando, o regularmente, es importante entender cómo reacciona tu cuerpo al alcohol, y cómo puedes ayudar a minimizar sus efectos nocivos. Te llevamos paso a paso a través de lo que sucede cuando tomas ese primer sorbo y te ofrecemos algunos consejos para la noche de, y la mañana siguiente, para que todavía pueda disfrutar de unos pocos tragos mientras cuidas de tu salud.



A muchas personas les gusta disfrutar de unas copas de vez en cuando, especialmente en días festivos y ocasiones especiales. No hay nada de malo en eso, pero es bueno saber cómo esto puede afectar a cada cuerpo.

Es muy importante ser consciente de que ninguna cantidad de alcohol es buena para nadie per se, pero muchas personas disfrutan de unas copas mientras socializan. ¡Mientras que unas pocas bebidas ocasionales no destruirán la salud, socializar - con o sin las bebidas - es un gran impulso para nuestro bienestar!

Habiendo dicho eso, es bueno ser consciente de los efectos que el alcohol puede tener en el cuerpo.

¿Sabías que no tienes que digerir el alcohol? Tu cuerpo debe digerir los alimentos antes de que los nutrientes que contiene puedan absorberse en tus células, pero el alcohol evita esto fluyendo a través del revestimiento del estómago y hacia el torrente sanguíneo. El torrente sanguíneo luego lleva el alcohol a todos los órganos de tu cuerpo y la mayor parte del alcohol fluye a una parte del intestino delgado llamada duodeno y al hígado.

Tus antecedentes y género juegan un papel importante. La etnia y el género pueden determinar cómo reaccionas al alcohol que corre por tus venas. Esto se debe a una enzima llamada alcohol deshidrogenasa (ADH). Esta enzima descompone el alcohol y lo convierte en energía. También ayuda a detener los efectos dañinos del alcohol en tu sistema nervioso.

Algunas etnias almacenan menos enzimas ADH que otras. Y las mujeres, independientemente de su origen étnico, generalmente almacenan menos

que los hombres. Los hombres mayores producen menos de la enzima a medida que envejecen.

Por lo tanto, más alcohol no metabolizado se extiende desde sus estómagos hasta su torrente sanguíneo. Esto puede hacer que se sientan borrachos de menos alcohol que sus contrapartes. A partir de ahí, aquí es donde va...

Un hígado adulto sano puede procesar 15 ml de alcohol puro por hora. Para decirlo de otra manera, eso es lo mismo que una cerveza de 180 a 360 ml, un vaso de vino de 150 ml o una inyección de licores de 30 ml en una hora. Lo que no se ha procesado vuelve a tu corazón, donde disminuye tu presión arterial durante 30 minutos. Desde el corazón, el alcohol fluye hacia los pulmones. Ahora, cada vez que exhalas, expulsas pequeñas cantidades de alcohol y tu aliento huele a alcohol. Al inhalar, el alcohol expande los vasos sanguíneos y la sangre caliente fluye hacia la superficie de la piel. Así comienzas a sentirte caliente y puedes sudar. Después de diez minutos, el alcohol se mueve a través de tu cuerpo hasta tu cerebro. Una vez allí, su efecto sedante deteriora el movimiento y ralentiza tu capacidad de pensar.

El alcohol es un diurético. Te deshidrata y te provoca sed. Como resultado, tus riñones trabajan más duro a medida que producen más orina, lo que hace que vuelvas a tener sed. Este ciclo se repite hasta que el hígado produce suficiente ADH para metabolizar el alcohol. Esto puede tardar entre 30 minutos y 3 horas, dependiendo del individuo. Al distribuir la cantidad de bebidas a lo largo del tiempo, ayudas a tu cuerpo a procesar el alcohol y limitar el daño.



Intenta aplicar los siguientes consejos si planeas disfrutar de más de una bebida alcohólica:

Lleva tu propio ritmo tú mismo. Evita las bebidas dulces que son fáciles de consumir rápidamente. Prueba un té, café o jugo entre bebidas, y asegúrese de beber agua entre las bebidas con cafeína y alcohólicas. Elige una bebida alcohólica con un sabor agrio o fuerte y bebe en lugar de engullirla.

Es mejor beber alcohol claro, incluyendo ginebra, vodka y vino blanco. Evita el alcohol más oscuro como el brandy, vino tinto y el whisky. Estos contienen productos químicos llamados congéneres, producidos durante la fermentación y el envejecimiento. Los congéneres tienen más efectos negativos en el cuerpo y el cerebro. Como ejemplo, el bourbon tiene 40 veces la cantidad de congéneres que el vodka. Menos congéneres pueden disminuir los efectos de la intoxicación y más pueden empeorar la resaca.

Hidratar. Bebe un vaso de agua entre cada bebida alcohólica y antes de acostarte. Se optimizará radicalmente el camino hacia cómo te sientes en la mañana.

Comer. Los alimentos evitan que el alcohol pase al intestino delgado. El alcohol es absorbido más rápidamente por el intestino delgado. Cuanto más tiempo permanece en el estómago, más lenta es la absorción y más lento afecta al cuerpo.

No bebas y conduzcas. Beber y conducir es extremadamente peligroso. El alcohol siempre afecta el rendimiento de conducción, incluso en pequeñas cantidades. Nunca hay una mejora en las habilidades requeridas, excepto (y con frecuencia) en la mente del conductor.

Ejercicio. Esto es para la mañana siguiente. Y lo sabemos, lo último que quieres hacer cuando te sientes crudo y con resaca es hacer ejercicio. ¡Hazlo de todos modos! El ejercicio elimina el alcohol del cuerpo a través de la sudoración. Pero, no te olvides de beber mucha agua para hidratarte mientras haces ejercicio. Y hablando de la mañana siguiente...

Consejos para la resaca:

Hidratar. Especialmente si no estabas bebiendo agua entre bebidas y no tenías un vaso antes de acostarte. NECESITAS reemplazar el agua en tu sistema, y esto ayudará a aliviar tu dolor de cabeza y los otros síntomas desagradables de una resaca. Tómate el tiempo para descansar. Haz puesto un poco de estrés en tu cuerpo, y si te sientes cansado, es porque tu cuerpo necesita algo de tiempo para recuperarse.

Obtener algunos carbohidratos. Prueba algunas tostadas o galletas. Tus niveles de azúcar en la sangre disminuirán cuando bebas alcohol, especialmente si olvidas comer mientras bebes. Comer algunos carbohidratos simples ayudará a equilibrar tus niveles.

Controlar la inflamación. Las personas con resacas han demostrado tener niveles más altos de citocinas en la sangre. Estas son células enviadas por el sistema inmune que promueven la inflamación. Aunque la inflamación es una parte importante, saludable y natural del sistema inmunológico, a veces puede salirse de control. La investigación sugiere que el alcohol puede aumentar la inflamación y disminuir la capacidad del cuerpo para controlarla.

Si vas a tomar algunas copas y estás buscando una forma natural de ayudar a controlar la respuesta del cuerpo a la inflamación, ¡te tenemos cubierto!

¡Ten raíz Curcumina y prepárate una infusión aderezada con las hierbas que más te apetezcan!
¡No sólo pueden la curcumina, el jengibre, y el DHA ayudar a aliviar tus síntomas de la resaca, pero pueden también ayudar a impulsar tu función inmune, ayudar a la digestión, proteger tu salud del corazón y del cerebro, y tanto más!

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Referencias y recursos:

Cómo su cuerpo procesa el alcohol, For Dummies, <https://www.dummies.com/health/nutrition/how-your-body-processes-alcohol/>

Los efectos del alcohol en su cuerpo, por Ann Pietrangelo y Kimberly Holland,

<https://www.healthline.com/health/alcohol/effects-on-body#1>

HAMS: Reducción de daños para el alcohol, Red de reducción de daños, Inc., 2015, <https://hams.cc/metabolism/>

Qué sucede cuando bebes con el estómago vacío en 2018 por Erica Cirino,

<https://www.healthline.com/health/drinking-on-an-empty-stomach#on-an-empty-stomach>

https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:AND9GcRFW-RP7L_cf1fn1MOiFPAQVYat4enDK7c8w05tBcJbAsDuwybuUQ&sj

Qué causa las resacas?

<https://www.abundanceandhealth.co.uk/en/blog/post/79-glutathione-the-hangover-remedy-weve-all-been-waiting-for>

Glutathión - El remedio para la resaca que todos hemos estado esperando! por Abundance and health, 2016,

<https://www.abundanceandhealth.co.uk/en/blog/post/79-glutathione-the-hangover-remedy-weve-all-been-waiting-for>

Congeners in Alcoholic Beverages, HealthEngine, 2011, <https://healthengine.com.au/info/congeners-in-alcoholic-beverages>