

Para muitas pessoas, uma noite de bebedeira pode levar a uma manhã dolorosa depois e aos temidos efeitos de uma ressaca.

O que a ciência nos diz sobre esse fenômeno?

O que causa os sintomas típicos de uma ressaca?

E a pergunta talvez tão antiga quanto as próprias ressacas, existem remédios reais?

O que é a ressaca?

A ressaca refere-se a um conjunto de sintomas que ocorrem como consequência do consumo exagerado de álcool. Os sintomas típicos incluem fadiga, fraqueza, sede, dor de cabeça, dores musculares, náusea, dor de estômago, vertigem, sensibilidade à luz e som, ansiedade, irritabilidade, sudorese e aumento da pressão arterial. A ressaca pode variar de pessoa para pessoa.

O que causa os sintomas de ressaca?

Vários fatores podem contribuir para as ressacas:

- » **Desidratação leve:** o álcool suprime a liberação de vasopressina, um hormônio produzido pelo cérebro que envia sinais aos rins fazendo com que retenham líquido. Como resultado, o álcool aumenta a micção e a perda excessiva de líquidos. A desidratação leve resultante provavelmente contribui para os sintomas de ressaca, como sede, fadiga e dor de cabeça.
- » **Sono interrompido:** as pessoas podem adormecer mais rapidamente depois de beber álcool, mas o sono é fragmentado e elas tendem a acordar mais cedo. Isso contribui para a fadiga, bem como perda de produtividade.
- » **Irritação gastrointestinal:** o álcool irrita diretamente o revestimento do estômago e aumenta a liberação de ácido. Isso pode causar náusea e desconforto estomacal.
- » **Inflamação:** o álcool aumenta a inflamação no corpo. A inflamação contribui para o mal-estar que as pessoas sentem quando estão doentes; então, ela também pode desempenhar um papel nos sintomas de ressaca.
- » **Exposição ao acetaldeído:** o metabolismo do álcool, principalmente pelo fígado, cria o composto acetaldeído, um subproduto tóxico de curta duração, que contribui para a inflamação no fígado, pâncreas, cérebro, trato gastrointestinal e outros órgãos.



Outras substâncias que contribuem para os sintomas de ressaca

O álcool é o principal culpado em uma ressaca, mas outros componentes de bebidas alcoólicas podem contribuir para os sintomas da ressaca ou piorar a ressaca.

- » Os congêneres são compostos, além do álcool etílico, que são produzidos durante a fermentação. Essas substâncias contribuem para o sabor e o cheiro de bebidas alcoólicas. Destilados mais escuros, como o bourbon, que tende a ter níveis mais elevados de congêneres do que os destilados claros, podem piorar os sintomas de ressaca para algumas pessoas.
- » Sulfitos são compostos adicionados ao vinho como conservantes. Pessoas que têm sensibilidade a sulfitos podem sentir dor de cabeça após o consumo de vinho.

- » **Mini-abstinência:** enquanto consomem álcool, as pessoas podem se sentir mais calmas, mais relaxadas e até mesmo eufóricas, mas o cérebro se ajusta rapidamente a esses efeitos positivos, pois tenta manter o equilíbrio. Como resultado, quando o efeito passa, as pessoas podem se sentir mais inquietas e ansiosas do que antes do consumo de álcool.

Como os indivíduos são tão diferentes, é difícil prever quantas bebidas provocarão uma ressaca. Sempre que as pessoas bebem até ficarem embriagadas, há uma chance de que elas fiquem de ressaca no dia seguinte.

Quando se atinge o pico da ressaca e por quanto tempo ela dura?

Os sintomas de ressaca atingem o pico quando a concentração de álcool no sangue volta a ficar em torno de zero. Os sintomas podem durar 24 horas ou mais.

As ressacas são perigosas ou apenas dolorosas?

As ressacas podem ser dolorosas e perigosas. Durante uma ressaca, a atenção, a tomada de decisões e a coordenação muscular de uma pessoa podem ser prejudicadas. Além disso, a capacidade de realizar tarefas importantes, como dirigir, operar máquinas ou cuidar de outras pessoas pode ser afetada negativamente.

Existem remédios para ressaca?

Embora muitos remédios para aliviar ressacas sejam mencionados na internet e nas redes sociais, nenhum deles foi comprovado como cientificamente eficaz. Não há poção mágica para acabar com as ressacas, e apenas o tempo pode ajudar. Uma pessoa deve esperar o corpo terminar de eliminar os subprodutos tóxicos do metabolismo do álcool, se reidratar, curar o tecido irritado e restaurar as imunidades e a atividade cerebral para o estado normal. Não há como acelerar a recuperação do cérebro do uso de álcool: tomar café, tomar banho ou tomar uma bebida alcoólica na manhã seguinte não irá curar a ressaca.

Algumas pessoas tomam analgésicos sem receita médica (frequentemente acetaminofeno) antes de dormirem para minimizar as ressacas. É importante reconhecer que a combinação de álcool e acetaminofeno pode ser tóxica para o fígado. Como o álcool, certos analgésicos sem receita médica, incluindo aspirina e ibuprofeno, podem aumentar a liberação de ácidos e irritar o revestimento do estômago. Aja com cautela ao usar esses medicamentos antes ou depois de consumir álcool.

Para ajudar a aliviar os sintomas de ressaca, algumas pessoas procuram bebidas esportivas ricas em eletrólitos ou outros produtos, ou até mesmo tratamentos intravenosos (IV), na tentativa de tratar o desequilíbrio eletrolítico causado pelo aumento da micção e perda de líquidos como resultado do consumo de álcool. Pesquisas não encontraram uma correlação entre a extensão das perturbações eletrolíticas e a gravidade das ressacas ou o impacto da adição de eletrólitos na gravidade da ressaca.

Mitos comuns sobre as ressacas

Mito: Algumas ações, como tomar café ou tomar banho, podem prevenir ou curar uma ressaca.

Fato: A única maneira de prevenir completamente uma ressaca é não consumir álcool ou manter o consumo de álcool no mínimo. Não há cura para uma ressaca além do tempo.

Mito: A ordem das bebidas afetará uma ressaca, conforme observado na expressão "cerveja antes do destilado, nunca fiquei tão mal".

Fato: Em geral, quanto mais álcool a pessoa bebe, pior será a ressaca. Isso é verdade independentemente de uma pessoa beber cerveja, vinho, destilados ou uma combinação destes.

Mito: Tomar uma bebida alcoólica pela manhã depois de uma noite de consumo de álcool ajudará a prevenir a ressaca, uma prática conhecida coloquialmente como "um pelo do cachorro que te mordeu".

Fato: Embora isso possa minimizar temporariamente alguns sintomas, poderia contribuir para e prolongar o mal-estar e outros sintomas da ressaca.

Na maioria das pessoas, o corpo irá restaurar rapidamente o equilíbrio eletrolítico assim que os efeitos do álcool diminuam.

Em última análise, o único remédio seguro para ressaca é prevenir que ela ocorra ao [beber com moderação](#) ou optar por não beber.

Para mais informações, visite: <https://www.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Atualizado em maio de 2021