Elaborada em março de 2011

Dicas de Carnaval

Hidratação: água é a melhor opção para combater exageros nos dias de folia

É quase sempre assim: no Carnaval, no embalo da folia, muita gente exagera no consumo de bebida alcoólica. E os efeitos desse exagero podem ser percebidos na famosa ressaca e em disfunções alimentares. Neste período come-se e bebe-se de tudo e, justamente por isso, é preciso mais cuidado com a alimentação. Para evitar a ressaca e a desidratação, é necessário alternar uma bebida e outra com a ingestão bastante água.

A nutricionista do Hospital Federal da Lagoa, no Rio de Janeiro, Luciana Abdu, explica que o álcool acaba estimulando as pessoas a irem ao banheiro mais vezes. Daí a necessidade de ingerir líquidos como água, sucos naturais e água de coco. Isso vai colaborar para que o folião curta a festa sem prejudicar a saúde.

Luciana Abdu lembra que a quantidade de consumo de água deve ser aumentada se a pessoa estiver exposta ao sol às altas temperaturas. Uma boa dica é andar sempre com uma garrafinha de água. O ideal é beber uma garrafa de 500 ml de água por hora.

Mas não é só a hidratação que conta para manter o corpo saudável e bem disposto. Cuidar da alimentação depois da folia também é essencial para que o organismo não sinta os efeitos dos exageros alimentares. A orientação é consumir alimentos leves e coloridos, com muita variedade de legumes e verduras. Veja algumas dicas para cuidados antes, durante e depois das festas:

Antes
- Hidrate-se com antecedência! Dê preferência à água e aos sucos naturais, consumindo de 2 a 3 litros diariamente. Evite ao máximo os refrigerantes, pois possuem baixíssimo poder de hidratação;
- Dê preferência a alimentos ricos em carboidratos (pão, macarrão, batata, frutas) para que tenha bastante energia na hora da festa, não esquecendo de consumir as verduras e os legumes.
- Evite frituras e alimentos ricos em gorduras; Prefira carnes magras como filé de frango, de peixe ou peito de peru.
- Pratique atividade física, principalmente aeróbica, para aumentar a resistência física e aguentar o ritmo até o final da festa;

Durante
- Hidrate-se a todo o momento! A perda de água através da transpiração é muito intensa e, junto com ela, perdem-se muitos eletrólitos, como sódio, potássio, magnésio e cloro;
- O consumo de bebidas alcoólicas deve ser feito com moderação e nunca com o estômago vazio. Acostume-se, também, a intercalar as bebidas alcoólicas com muita água;
- Alimente-se durante a festa, consumindo alimentos leves. Para facilitar, a dica é sempre levar consigo barrinhas de cereais e beber constantemente sucos de frutas. Assim, também estará repondo a energia gasta durante a folia.
- Nada de consumir frituras durante a festa. Além de apresentarem um alto teor de gordura, podem dar a sensação de estômago pesado e moleza;

Após
Para aqueles que exageraram, este é o dia da ressaca. Para melhorar os sintomas de mal estar, aí vão algumas dicas preciosas:
- Repousar é essencial. Descanse e relaxe para recarregar as energias para os outros dias de festa;
- A ingestão de água e suco durante todo o dia vai refletir também no tempo da recuperação. Por isso, tomar muita água e suco de frutas, mesmo no momento de descanso, é fundamental para acelerar o processo de recuperação do corpo;
- Consuma alimentos leves e ricos em carboidratos, com muitas frutas e verduras. Dê preferência às sopas e caldos, evitando, principalmente, alimentos muito gordurosos.

IMPORTANTE

Somente um médico pode diagnosticar doenças, indicar tratamentos e receitar remédios. As informações disponíveis em Dicas em Saúde possuem apenas caráter educativo.

Fonte:

- Portal do Ministério da Saúde

Sugira um tema: grupofocal@saude.gov.br

Créditos: Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde