

# Exagerou? E agora?

Sódio, açúcar, álcool e mudanças na rotina explicam o desconforto comum após o Natal e o ano novo. Especialistas alertam para os riscos das medidas radicais e indicam caminhos seguros para desinchar e recuperar o bem-estar

POR JÚLIA SIRQUEIRA\*

**D**epois das confraternizações de fim de ano, é comum que o corpo dê sinais de sobrecarga. Pernas pesadas, abdômen estufado, mãos inchadas e desconfortos digestivos costumam aparecer logo nos dias seguintes às ceias. Embora o ganho rápido de peso assuste, na maioria das vezes o problema não está ligado ao acúmulo de gordura, mas sim à retenção de líquidos e a alterações metabólicas provocadas pelos excessos típicos desse período.

A endocrinologista Fernanda Parra explica que o inchaço pós-festas é resultado de uma combinação de fatores. “Durante as festas, a junção de excesso de sódio, álcool e mudança de rotina favorece muito a retenção de líquidos. O sal presente em queijos, embutidos, panetones, bacalhau e petiscos atrai água para dentro dos tecidos, causando o inchaço”, afirma. Segundo ela, o álcool também desempenha papel importante nesse processo. “O álcool desidrata e, quando o corpo percebe essa perda de água, reage segurando líquido como forma de proteção”, diz.

Além da alimentação, mudanças no estilo de vida agravam o quadro. Dormir menos, beber pouca água, alterar horários e reduzir a movimentação diária comprometem a circulação e intensificam a sensação de corpo pesado. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que o consumo diário recomendado de sal é de até 5 gramas, quantidade

que costuma ser facilmente ultrapassada em uma única refeição das ceias de fim de ano.

O consumo elevado de açúcar e carboidratos simples também contribui diretamente para o inchaço. “Sobremesas, refrigerantes, massas, pães e bebidas alcoólicas aumentam a liberação de insulina, hormônio que facilita o acúmulo de glicogênio nos músculos e no fígado. Cada grama de glicogênio armazena cerca de três gramas de água, o que explica a sensação de inchaço e o aumento rápido do peso corporal após os exageros”, detalha Fernanda. Ela acrescenta que o açúcar ainda estimula processos inflamatórios, agravando a retenção.

As alterações hormonais típicas desse período reforçam o problema. “O cortisol tende a aumentar por causa do estresse, das noites mal-dormidas e do álcool. Cortisol alto retém líquido e aumenta a fome. A insulina sobe com o excesso de açúcar e carboidratos, e a aldosterona, que regula sódio e água, fica mais ativa quando há desidratação ou consumo elevado de sal”, explica a endocrinologista. Segundo ela, o organismo entra em um verdadeiro “modo sobrevivência”, segurando líquidos para tentar compensar os desequilíbrios.

## Desconforto

O gastroenterologista Alexandre Fontoura explica que o principal problema após exageros é o aumento da produção de ácido no estômago. Segundo ele, refeições ricas em gordura e proteí-

Especialistas alertam para o excesso de comida nas festas de fim de ano



na tornam a digestão mais lenta. “Esses alimentos permanecem mais tempo no estômago, atrasam o esvaziamento gástrico e aumentam o risco de refluxo gastroesofágico, já que o ácido pode retornar ao esôfago e causar desconforto logo após a refeição ou até nos dias seguintes”, explica. A orientação, especialmente durante as festas, é equilibrar pratos mais pesados com frutas, verduras e saladas, que facilitam a digestão.

O álcool agrava ainda mais esse cenário. “Quando é absorvido ainda no estômago, o álcool pode causar inflamação da mucosa gástrica, a chamada gastrite alcoólica, efeito que é ainda mais intenso quando o consumo ocorre em jejum”, alerta Fontoura. No intestino, o álcool acelera o trânsito intestinal e altera a flora e o pH, favorecendo diarreia, gases e distensão abdominal.

## Como aliviar o inchaço e quando ligar o alerta

A boa notícia é que, ao retomar hábitos equilibrados, o organismo tende a se reorganizar rapidamente.