



Fernanda explica que a retenção de líquidos costuma melhorar entre 48 e 72 horas com boa hidratação e redução do consumo de sal. "As oscilações de glicemias e insulina geralmente se estabilizam em três a cinco dias, enquanto sono, energia e humor tendem a normalizar ao longo de cerca de uma semana", afirma o nutricionista Thyago Nishino.

A hidratação é apontada como a principal estratégia nos dias seguintes aos exageros. "A orientação mais eficiente é beber bastante água e água de coco. Refeições leves, com foco em vegetais, frutas e proteínas magras, ajudam a facilitar a digestão", orienta. Ele ressalta que o jejum pode até funcionar para algumas pessoas, mas não deve ser encarado como punição. "Uma estratégia segura é fazer um 'dia anti-inchaço': mais líquidos, menos sódio e açúcar, inclusão de fibras e exclusão de ultraprocessados."

Entre os alimentos aliados estão melancia, abacaxi, pepino, melão, frutas cítricas, vegetais verdes-escuros, aveia, chia e linhaça. Chás como hibisco, gengibre, cavolinha e chá verde também podem ajudar, desde que consumidos com moderação. "Eles têm efeito diurético leve, mas não fazem milagres. Funcionam como complemento de uma alimentação

equilibrada", reforça o nutricionista.

Os especialistas alertam para erros comuns na tentativa de compensar os excessos. "Passar horas sem comer, cortar completamente os carboidratos ou usar laxantes e diuréticos por conta própria pode gerar desequilíbrio eletrolítico e efeito rebote, com mais fome e mais retenção", alerta Nishino. Exercícios intensos logo após os exageros também podem piorar o mal-estar por aumentar a desidratação.

É fundamental ficar atento aos sinais de alerta: vômitos persistentes, diarreia intensa, sonolência excessiva, confusão mental, desmaios, queda importante da pressão ou presença de sangue em vômitos exigem atendimento médico imediato. "Esses sintomas podem indicar desidratação grave, distúrbios do sódio no sangue, hipoglicemias ou até hemorragia digestiva, situações que não devem ser ignoradas", afirma Alexandre.

Na maioria dos casos, porém, o corpo não precisa de soluções milagrosas. Ao restabelecer hidratação, rotina, alimentação equilibrada e descanso, o organismo tende a eliminar o excesso de líquidos e recuperar o equilíbrio perdido nos dias de festa.

Palavra do especialista

O que explica o estufamento mesmo horas depois da refeição?

O estufamento prolongado está relacionado a uma combinação de fatores fisiológicos, como digestão lenta, produção excessiva de gases e alterações transitórias da microbiota intestinal. Alimentos ricos em gordura e proteína demandam maior tempo de digestão e permanecem mais tempo no estômago e no intestino, contribuindo para a distensão abdominal. Além disso, excessos alimentares e alcoólicos podem provocar um desequilíbrio da flora intestinal, alterando o padrão de fermentação dos alimentos. O tempo de recuperação varia de acordo com a intensidade do excesso, podendo durar algumas horas até vários dias, especialmente em pessoas com doenças gastrointestinais prévias.

Pessoas com doenças gastrointestinais prévias correm mais risco?

Indivíduos com gastrite, doença do refluxo gastroesofágico, síndrome do intestino irritável, intolerância à lactose ou doença celíaca apresentam uma menor reserva funcional do trato gastrointestinal. Nesses pacientes, o sistema digestivo responde de forma mais sensível aos excessos alimentares e alcoólicos.

Como resultado, há maior risco de exacerbção dos sintomas, incluindo dor abdominal, refluxo intenso, distensão, náuseas, diarreia e alteração do hábito intestinal.

Exageros repetidos podem causar problemas mais graves?

Entre as principais complicações estão a gastrite aguda, piora importante da doença do refluxo, diarreia persistente, crises de colecistite (pedra na vesícula) e, em situações mais raras, pancreatite aguda, uma condição potencialmente grave. Esses quadros exigem atenção médica, especialmente quando surgem sinais como dor abdominal intensa, vômitos persistentes, febre, desidratação, sangramentos digestivos ou alteração do estado geral, pois o diagnóstico e o tratamento precoces reduzem significativamente o risco de complicações.

Alexandre Fontoura é especialista em gastroenterologia, endoscopia digestiva, ultrassonografia e clínica médica focada em prevenção