

CABEÇA DE BÊBADO TEM DONO

De um sutil coquetel a um porre bíblico, o álcool produz efeitos bem conhecidos por quem está à volta do bebedor. Mas o que acontece dentro do corpo? Entenda por que há tantas variáveis entre o beber, o cair e o levantar.

TEXTO / Daniella de Caprio e Felipe van Deursen
DESIGN / Ricardo Davino FOTO / Alex Silva

ENTENDA OS PERFS

Frequência e velocidade da bebedeira, seu sexo, massa muscular e comer antes ou não interferem no nível de álcool no sangue. Já o estado emocional e a mistura de bebidas diferentes só influem em como você se comportará.



BEBEDOR COMUM



2 DOSES Alcool no corpo: **0,04%**

Bebe em até 30 min
1h24 para ficar sóbrio

4 DOSES Alcool no corpo: **0,076%**

Bebe em até 1h15
4h30 para ficar sóbrio

5 DOSES Alcool no corpo: **0,096%**

Bebe em até 1h30
4h42 para ficar sóbrio

8 DOSES Alcool no corpo: **0,144%**

Bebe em até 3h
8h30 para ficar sóbrio

15 DOSES Alcool no corpo: **0,263%**

Bebe em até 6h
15h30 para ficar sóbrio

20 DOSES Alcool no corpo: **0,351%**

Bebe em até 8h
20h36 para ficar sóbrio



Você sabe. Se não sabe, conhece alguém que sabe. A sensação de fim de expediente, de relaxamento merecido. Esparramar-se em uma cadeira de ferro, plástico ou madeira, pedir uma porção de qualquer coisa frita (porque qualquer coisa frita é boa), levantar o dedo para o garçom e, usando apenas as mãos, mandar vir o que todos à sua volta estão pedindo: um balde suado de cerveja. O primeiro gole desce lindo. E o segundo consegue ser ainda melhor. É, beber é bom. E exagerar é terrível. Morrer por intoxicação de álcool é 100 vezes mais comum do que por maconha. A Organização Mundial de Saúde diz que 4% das mortes no mundo são causadas pelo álcool, seja em brigas ou acidentes. Mas, entre o primeiro gole e uma tragédia, há muitos outros fatores. Com a ajuda de especialistas, a SUPER analisou 9 tipos de bebedores típicos. Homens, mulheres, gordos, magros, bêbados habituais ou não etc. Porque tem dias em que a bebida desce quadrada, tem dias em que parece que nem tomamos todas na véspera e tem dias em que o maior e mais vivido homem do bar dá vexame. Você sabe. Se não sabe, conhece alguém que sabe. »

BEBEDEIRA TEM NÍVEL

Onde o álcool age no cérebro e quais os efeitos no organismo, de acordo com o número de doses*.

SOLTINHO

2 DOSES

ALEGRE

4 DOSES

ENLOUQUECIDO

5 DOSES

CAUSADOR

8 DOSES

VEXAMINOSO

15 DOSES

PERDA TOTAL

20 DOSES

NO CÉREBRO Córtex.

- Aceleração do ritmo cardíaco e respiratório.
- Diminuição das funções de vários centros nervosos.
- Possível incoerência ao fazer tarefas simples.
- Perda de discernimento e de inibição.
- Leve sensação de euforia, relaxamento e prazer.
- Os problemas parecem ficar menores e a vida, mais feliz. É o milagre do álcool.

NO CÉREBRO Córtex e prosencéfalo.

- Queda de atenção, reflexos mais lentos e redução da força muscular.
- Diminuição da capacidade de tomar decisões racionais.
- Tendência a uma sensação crescente de ansiedade, depressão e diminuição da paciência.
- Aumento das chances de falar besteiras.

NO CÉREBRO Córtex, prosencéfalo e cerebelo.

- Reflexos ainda mais lentos e problemas de equilíbrio e de movimento.
- Alteração de algumas funções visuais.
- Fala arrastada.
- Chance de vômito.
- A empolgação nas rodas do bar contribui com o mico de falar cuspiando.

NO CÉREBRO Córtex, prosencéfalo, cerebelo e tronco cerebral.

- Transtornos graves dos sentidos e noção reduzida do contexto.
- Coordenação motora abalada. Tendência a cambaleamento e quedas.
- Grandes chances do típico bêbado chato entrar em cena.

NO CÉREBRO Todo o órgão.

- Letargia profunda, perda de consciência e sedação comparável à de uma anestesia cirúrgica.
- Risco de morte.
- "Como eu vim parar aqui?"

NO CÉREBRO Todo o órgão.

- Inconsciência.
- Parada respiratória.
- Risco de morte, em geral provocada por insuficiência respiratória.

* DOSE = 350 ml de cerveja, 150 ml de vinho ou 50 ml de destilado. Efeitos refletem 3 h de consumo.

O RESISTENTE



Quanto mais massa muscular e menos gordura, melhor. Músculos têm água, que dilui o álcool antes que ele chegue ao cérebro e cause efeito. Gordura não retém água. Então, o homem, com mais massa e menos gordura, aguenta mais que a mulher. E é por isso que o sujeito forte de 75 kg, retratado aqui, resiste - mais que o que tem o mesmo peso, mas é gordo.



Dry martini:
clássico dos
resistentes.

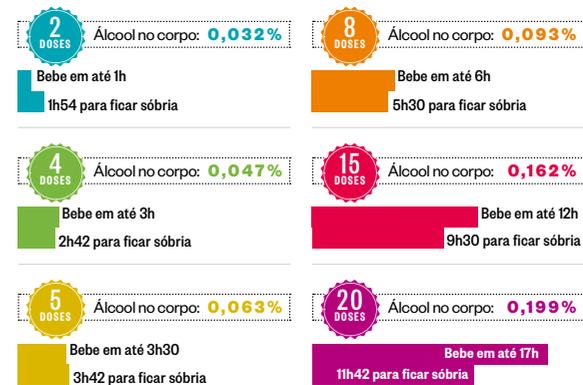
BEXIGA PEQUENA INTERFERE NO PORRE?

Não. O tamanho da bexiga não tem nada a ver com a quantidade de álcool absorvida pelo corpo. Ao urinar você elimina o álcool que já foi metabolizado. Ou seja, que já está agindo no corpo. Bebedores urinam mais porque o álcool inibe a produção do hormônio HAD (antidiurético), produzido pela hipófise. Ou seja, a bebida faz a pessoa ir mais ao banheiro. E só.

A CHEINHA



Como a gordura não tem água, mulheres, especialmente as gordinhas, ficam bêbadas mais rápido. Quem tem esse perfil deve beber devagar (o que diminui o tempo para ficar sóbrio de novo). Outra dica: observe o ciclo menstrual. Um estudo da Universidade Columbia, EUA, diz que mulheres aguentam mais quando bebem após a ovulação, pois os níveis de progesterona estão mais altos.

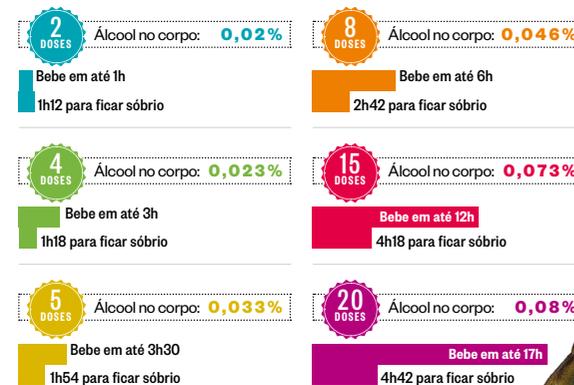


Vodka, licor de café e creme de leite: white russian, um drinque gordo.

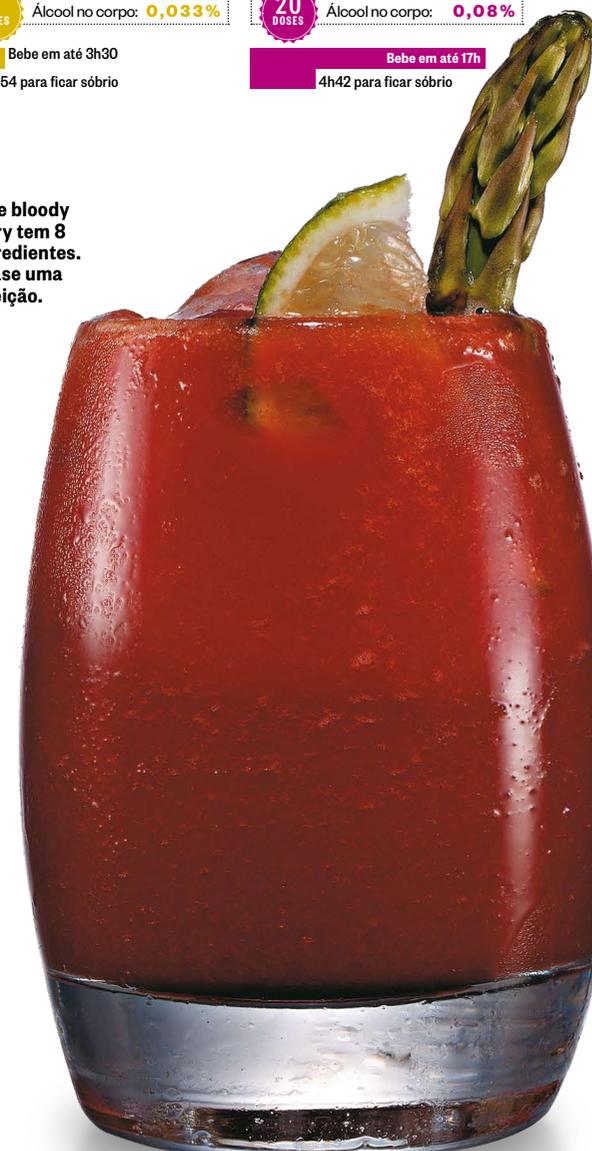
O PRECAVIDO



Quem come antes de beber faz a digestão enquanto está no bar. A comida faz uma barreira física no corpo, então a pessoa que toma umas de barriga vazia fica com o intestino delgado, que absorve 70% do álcool, desprotegido. É fácil evitar isso. Dá para comer até 5 minutos antes de iniciar os serviços e 200 g de carboidratos (4 pãozinhos) já fazem efeito.



Esse bloody mary tem 8 ingredientes. Quase uma refeição.



A BALADEIRA



Misturar bebida não é problema. O que deixa bêbado é a quantidade de álcool no copo, não importam quantos tipos de bebida sejam consumidos. Porém, quem não mistura corre menos riscos porque bebe a um ritmo mais ou menos constante. Quem vira 5 copos de cerveja e parte para o uísque tende a tomá-lo na mesma velocidade. E, quanto mais álcool, mais bêbado.



Margarita é uma mistura de bebidas famosa: tequila e Cointreau.

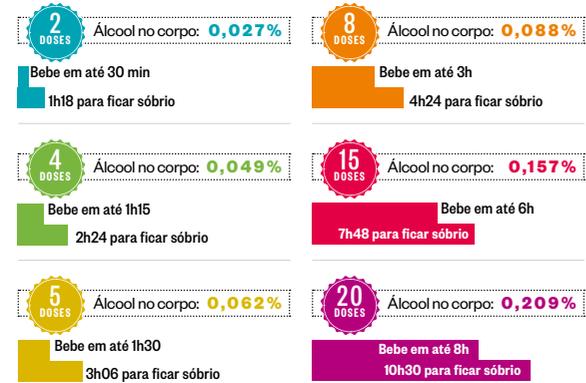
POR QUE ALGUMAS PESSOAS TÊM AMNÉSIA?

Porque elas bebem rápido demais. E, se estiverem de estômago vazio, mais chances ainda de apagarem. Mesmo assim existem aqueles que bebem vodka como se fosse suco e não têm blecaute. A ciência ainda não tem uma resposta conclusiva além do óbvio: amnésia alcoólica varia de pessoa para pessoa. »

O EXPERIENTE



Enzimas do fígado metabolizam o álcool. À medida que se bebe ao longo da vida, elas ficam mais fortes. Assim, bebedores com mais vivência de boteco costumam aguentar mais que os juvenis, pois as enzimas fortes diminuem a porcentagem de álcool no corpo. Mas, após anos de bebedeira, o fígado enfraquece. Por isso é comum ver pessoas boas de copo e muito experientes desmontarem no bar antes de todos.



TOMAR GLICOSE ADIANTA?

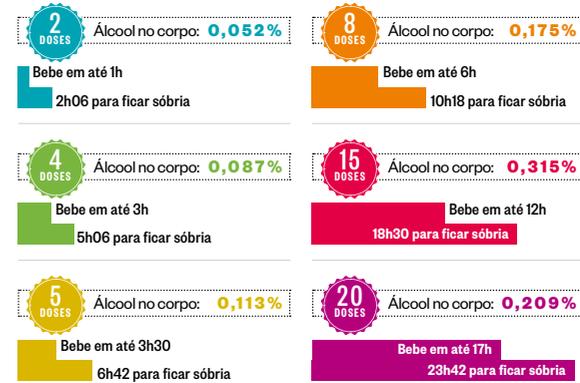
Não. Tanto que a prática foi abandonada. Quem dá perda total na festa e precisa ir ao pronto-socorro é tratado com remédios que amenizam os sintomas do porre. No máximo a pessoa toma soro. A glicose era usada no passado porque acreditava-se que o álcool inibe a liberação de glicose pelo fígado. Mas isso raramente ocorre.

O colorido sex on the beach é forte e engana principiantes.

A DEVAGAR



Beber rápido aumenta a concentração de álcool no corpo. O fígado demora em média uma hora para metabolizar uma única dose. Quem bebe devagar dá tempo para o órgão trabalhar, diminuindo os efeitos do álcool no cérebro. A pessoa retratada aqui não deixa de ficar bêbada, é claro, mas afasta o risco de amnésia, efeito ligado à velocidade (veja na página anterior).



Kir royale: mistura delicada de espumante e licor de cassis.

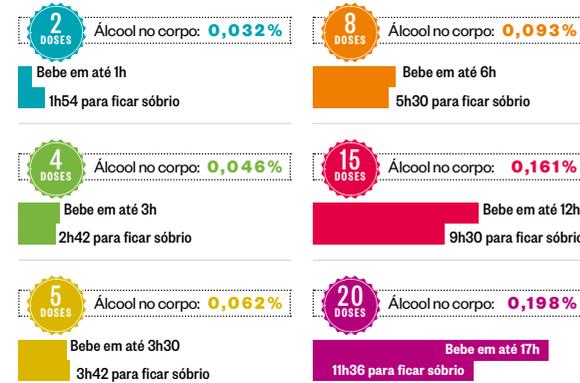
Produção
Alex Camargo e Michelly Rossi, bartenders do clube Alberta#3

Fontes
Almanaque das Drogas, de Tarso Araujo; Antonio Noronha, do Instituto Nacional de Abuso do Alcool e Alcoolismo (EUA); Carlos Salgado, presidente da ABEAD; Camila Magalhães Silveira, psiquiatra do IPQ-USP e coordenadora do CISA; Claudio Jeronimo, da unidade de pesquisa em álcool e drogas da Unifesp; Ivan Mario Braun, psiquiatra do IPQ-USP; Lidia Weber, do núcleo de análise de comportamento da UFPR; Rodrigo Carvalho, neurologista clínico do Hospital Sirio-Libanês, São Paulo; Tércio Rocha, endocrinologista.

O EMOTIVO



O estado emocional da pessoa não interfere no nível de álcool no organismo. Mas as bebidas tiram a inibição e realçam traços de personalidade e de estresse eventual. Quem está feliz fica falante, empolgado e expansivo, por conta da alteração do nível de serotonina, neurotransmissor ligado ao humor. Ou seja, ficamos mais instáveis quando bebemos.



POR QUE ALGUMAS RESSACAS SÃO PIORES QUE OUTRAS?

Se o estado emocional não interfere na bebedeira, ele mexe com a ressaca. Beber para esquecer a ex-namorada é chance boa de um dia seguinte péssimo. Uma das grandes causadoras de ressaca é a variedade de congêneres no corpo. Eles são responsáveis por dar cor à bebida, e estudos mostram que quanto mais congêneres (e, portanto, mais escuro o drinque), mais poder de desastre ele tem. Além disso, beber rápido desidrata o corpo. E a ressaca é essa resposta à desidratação: 4 doses causam a eliminação de até 1 l de líquido do corpo. Aliás, tomar água ameniza a ressaca, mas não interfere no pileque. Afinal, meio litro de álcool é meio litro de álcool, sempre. **S**

O alegre lagoa azul: vodca, suco de abacaxi e curaçau blue.

A MELANCÓLICA



Além do estado emocional, outro fator que influencia no comportamento da pessoa (mas, de novo, não no nível de álcool no sangue) é o ambiente. Quem bebe porque está triste pode ficar numa pior se estiver em um boteco deprê. A mulher exemplificada aqui, que bebe rápido e não comeu antes, demora até 6 horas a mais que o experiente, da página ao lado, para ficar sóbria de novo.



Cosmopolitan: outro clássico, mas feminino.

