Quarta-Feira, 10 de Setembro de 2025

FERNANDA BRANCO – Fim de ano: exageros e os prejuízos à saúde

Os exageros à mesa tendem a desencadear alguns prejuízos à saúde com as festas de final de ano. Afinal, as comemorações incluem ceias com pratos tradicionais e geralmente ricos em gorduras e carboidratos.

Podemos citar como consequências desses excessos as dores e distensões abdominais, náuseas, vômitos, diarreias, além da possibilidade de desencadear refluxo, gastrite, azia e outros desconfortos.

Outro perigo está relacionado à demasia do uso do sal e à pouca hidratação, com alto consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes, o que pode causar uma série de problemas, que vão desde dores de cabeça até um possível aumento de pressão e retenção de líquidos.

Os excessos também favorecem o agravamento de doenças já existentes ou das que o indivíduo tem propensão, como cálculos renais, cálculo biliar e outras inflamações. Mesmo em períodos festivos, é importante manter o equilíbrio, o que também pode evitar uma possível disbiose, um desequilíbrio na microbiota intestinal, que pode ser causado por excesso de açúcares, gorduras e inclusive uso de medicamentos sem a indicação adequada.

Caso ocorra a alteração, na maioria dos casos, a recuperação ocorre de forma natural, com consumo de fibras e alimentação saudável. No entanto, há casos que demandam acompanhamento profissional, que pode incluir antibióticos para controle de bactérias patogênicas e probióticos para cultivar as bactérias boas que compõem a flora intestinal.

Portanto, é fundamental ficar atento ao equilíbrio da composição nutricional.

Sempre vale lembrar que não devemos exagerar nos alimentos gordurosos, tentar ingerir frutas, legumes, verduras nesse meio tempo, não se esquecer da salada, que ajuda na composição das fibras alimentares para manter a microbiota intestinal. Para quem tem intolerâncias, alergias e sensibilidades, é importante manter a privação e o controle para evitar complicações.

É muito importante intercalar o consumo de bebidas alcoólicas com água. O álcool desidrata o corpo, aumentando as chances de ressaca. Por isso, beba água com frequência nos intervalos dos drinks e cervejas.

Outra dica é atentar-se para o sono, tirar um tempo para descansar o corpo e manter a hidratação, já que o excesso de comida e bebida envolve a ingestão de muitos líquidos com altas concentrações de sódio, que podem ser substituídos por água com limão ou água saborizada, por exemplo

Não é necessário se privar de tudo. O importante é não exagerar, incluir frutas e fibras nas refeições, manter o corpo hidratado e não abandonar as atividades físicas para manter o equilíbrio.

Fernanda Branco é nutricionista e integra as equipes do Instituto de Gastro e Proctologia Avançada (IGPA) e Clínica Vida Diagnóstico e Saúde