

Por qué algunos tipos de alcohol dejan más resaca que otros (No, no es el azúcar ni la deshidratación)



Existen multitud de mitos sobre la resaca. Uno de los más populares dice que las bebidas alcohólicas dulces producen más malestar al día siguiente. También se dice que la resaca la causa la falta de hidratación. La verdadera causa de la resaca es muy diferente, y depende en parte del tipo de bebida.

Vaya por delante que aún no se conocen con exactitud todos los procesos patológicos que hacen que los seres humanos padezcamos el cuadro de molestos síntomas que conocemos como resaca después de beber mucho alcohol. Lo que sí está bastante claro es que la resaca no la causa el azúcar en el alcohol ni la falta de hidratación. La culpa del equívoco la tiene el

hecho de que muchos de los síntomas coinciden con los que produce la deshidratación severa, pero su origen es muy diferente y está en unas sustancias llamadas congéneres.

Los congéneres llevan ese curioso nombre porque son sustancias residuales que se generan en pequeñas cantidades durante el proceso de obtención del alcohol. Esas sustancias son responsables del aroma y sabor característico de algunas bebidas alcohólicas. Desgraciadamente, muchas de ellas como el metanol, la histamina, el acetaldehído y algunos tipos de polifenoles son tóxicas en grandes cantidades o se metabolizan en otras que son tóxicas.

Desde 2008 sabemos que los congéneres producen cambios a nivel endocrino y en el sistema inmune que se traducen en los característicos síntomas de la resaca: dolor de cabeza, embotamiento del sistema nervioso, alteraciones gástricas, sed, sequedad en la boca...

La mejor manera de evitar estos síntomas es no beber alcohol en absoluto, pero sin caer en obviedades, hay algunas medidas que podemos tomar para limitar la ingesta de congéneres cuando bebemos alcohol.

El truco más efectivo está en evitar las bebidas fermentadas o reposadas, que son las que más congéneres tienen debido a su proceso de elaboración. El cognac, el whiskey, los vinos tintos o los licores oscuros suelen producir más resaca. En su lugar, podemos optar por bebidas destiladas y filtradas como el Vodka o la Ginebra.

Por supuesto, la cantidad de alcohol ingerida es el factor más importante, así que el mejor aliado contra la resaca es siempre la moderación.

Fuente: gizmodo.