

Vino o cerveza: ¿Cuál hay que beber antes para evitar la resaca?

Investigadores descartan que el orden pueda evitar que suframos ese malestar al día siguiente.



Por el bien de la ciencia, durante el verano de 2017 un grupo de 90 voluntarios se embarcó en un arduo experimento. Su cometido: beberse dos pintas y media de cerveza y cuatro grandes copas de vino. Estas personas se emborracharon considerablemente, como es natural, y los investigadores aprovecharon para investigar la aparición de la resaca, un conjunto de síntomas cuyo origen todavía esconde considerables secretos.

Los resultados de los experimentos, que se acaban de publicar en la revista *American Journal of Clinical Nutrition*, echan por tierra una leyenda urbana bastante extendida: esa según la cual se puede reducir la resaca bebiendo cerveza antes que

vino pero no al revés. Los investigadores han confirmado que no es así, y que la resaca del día después es directamente proporcional al nivel de borrachera que se alcanza el día de antes. Por tanto, han asegurado, lo más sensato es escuchar las propias sensaciones y no castigar al organismo en exceso.

«Al usar vino blanco y cerveza, no hemos encontrado ninguna prueba de que beber cerveza antes que vino te vaya a dar una resaca más moderada que en el otro orden», ha dicho en un comunicado Jöran Köchling, investigador en la Universidad de Witten/Herdecke (Alemania) y primer autor del estudio. «La verdad es que beber demasiado de cualquier bebida alcohólica te va a llevar a tener resaca. La única forma fiable de predecir cómo de miserable te sentirás al día siguiente es cuánto te has emborrachado o si te encuentras mal. Por eso deberíamos prestar atención a señales de peligro mientras bebemos».

La terrible resaca

En efecto, mientras bebemos todo va bien, hasta cierto punto. Pero, al día siguiente, el cuerpo entero protesta por haber sufrido tamaña intoxicación etílica. Parece ser que, junto a una intensa deshidratación, el cuerpo sufre alteraciones en la respuesta inmune, en el metabolismo y en las hormonas. Aparece dolor de cabeza, náuseas, un cansancio extremo, sensibilidad a la luz y a los sonidos y aumenta la frecuencia cardíaca. Por si fuera poco, nos sentimos deprimidos, ansiosos e irritables.

Por eso no sorprende que la resaca sea reconocida como un importante agente capaz de reducir la productividad laboral y el rendimiento, así como actuar como un factor de riesgo en ciertas tareas, como conducir o manejar maquinaria pesada.

Por este motivo, los investigadores, dirigidos por Jöran Köchling, quisieron averiguar si acaso había algo de cierto en el dicho popular según el cual, en el caso de mezclar, es

mejor beber primero la cerveza antes que el vino.

90 bebedores voluntarios

Para responder a esta pregunta, los investigadores escogieron a 90 voluntarios, de 19 a 40 años. Aquellos del mismo género con unos hábitos similares de consumo de alcohol fueron colocados en grupos de tres individuos con una edad, altura y peso parecidos. A continuación, los investigadores colocaron estos triplete en tres grupos distintos: en todos ellos se consumieron cantidades comparables de alcohol. En uno se empezó por la cerveza y se siguió por el vino, en otro se invirtió el orden y en un último se bebió solo cerveza o solo vino.

Para tratar de reducir el efecto de las características de cada persona en los resultados, una semana después de la primera prueba todas las personas repitieron los experimentos pero invirtiendo el orden o la bebida: por un lado, los que primero bebieron cerveza, en esta ocasión bebieron vino antes, y viceversa. Por otro lado, los que solo bebieron una cosa, ahora se bebieron la otra.

Al final de cada sesión de bebida, los científicos les preguntaron a los participantes cuán borrachos se sentían. Les dieron una cantidad de agua concreta para hidratarles y les llevaron a dormir bajo supervisión médica. Al día siguiente, se les pidió evaluar su grado de resaca por medio de una escala, que va del 0 al 56, y que evalúa factores como la sed, el dolor de cabeza, la fatiga o el apetito.

El orden no evita la resaca

De este modo, los investigadores observaron que, en efecto, el orden no influyó en tener resacas más o menos moderadas. Solo pudieron concluir que las mujeres sufren peores resacas, en general. Además, aquellos que se sintieron más borrachos o que incluso llegaron a vomitar también tuvieron peores resacas. Ni

la edad, el sexo, el peso corporal o los hábitos de bebida pudieron predecir el grado de intensidad de las resacas que iban a tener.

«Aunque las resacas sean tan desagradables –ha dicho en un comunicado Kai Hensel, autor senior del artículo e investigador de la Universidad de Cambridge (Reino Unido)– debemos recordar que tienen un importante beneficio: son una señal de alarma que nos ha ayudado durante siglos a cambiar nuestro comportamiento». En otras palabras, son un incentivo para aprender de nuestros errores.

Si a pesar de todo usted padece resaca, y le gustaría conocer algún truco para evitarla a toda costa, recuerde que se puede beber con moderación. Una mujer no debería beber mas de una bebida al día y un hombre no más de dos si no quiere sufrir resaca. Una bebida se define como 350 mililitros de cerveza, 150 mililitros de vino o 45 de un licor fuerte.

Fuente: abc.