

13/04/2015

¿Qué pasó anoche?

TXT JIMENA OLMOS ASAR IMG NICOLÁS GALLAR

¿Qué pasa la mañana siguiente de una noche de reviente? ¿Dude, where is my car?

Seguramente vos sepas de lo que voy a hablar. Y vos. Y vos. Bueno, vos capaz que no. De hecho, **cerca de tres cuartos de la gente que toma alcohol tuvo alguna vez una resaca**; ese estado de malestar general, eco de un último fondo blanco con posible apagón de tele. El nivel de alcohol en tu sangre llegó más alto que el Aconcagua y, al otro día, cuando creías que todo había pasado porque ya no quedaban ni rastros de alcohol en tus venas, ¡chan!, esto recién empieza. Como cuando se fue tu ex y creíste que la cosa se ponía más fácil, hasta que apareció un libro suyo olvidado entre los tuyos. Pero bueno, nada que el tiempo no cure, como con la resaca.

Reconocer la resaca es más fácil que identificar a un hipopótamo en el subte. Generalmente, lo que queda es **sed, la boca seca, dolor de cabeza y mareos**. A veces hasta perdés el hambre, te dan náuseas, te duele la panza o te cuesta dormir. En algunas resacas (las menos, pero que las hay, las hay), todo este cuadro puede ir acompañado por despertarte en una habitación que no es tuya, pintada de turquesa, llena de animales de peluche y con dificultad de reconocerte a vos misma porque estás, sorpresivamente, maquillada de mimo. Le pasó a una amiga.

Los humanos tomamos alcohol desde que se elaboró la primera **aguamiel**, alrededor del 8000 A.C.M. (o por lo menos ese es el primer registro, pero podría haber habido muchos otros tan exitosos de los que nada se sabe). Los **banquetes griegos** son famosos porque nunca faltaba el vino. Como en un asado de domingo, pero con bastante más cariño entre los comensales. Lo loco es que, aún siendo un mal antiguo, **las causas de la resaca todavía no se terminan de entender**, y se desconoce por qué viene a aparecer justo cuando todos los metabolitos del alcohol ya se las tomaron. El hecho de que existan numerosas 'curas' y sólo algunas de ellas sean científicamente investigadas —y que ninguna prevenga o alivie la resaca de forma significativa—, es fiel reflejo de esto.

Algunas atacan síntomas específicos, pero no son efectivas para reducir otros. Tomar agua alivia la sed (primicia); la aspirina puede sacar el dolor de cabeza, pero puede también aumentar los problemas gástricos; y el pyritinol (que es como una vitamina B sintética) en altas dosis ayuda con la memoria, pero podría causar hepatitis o pancreatitis.

Las recetas caseras abundan aunque, claro, no está probado que funcionen. Desde los antiguos romanos que comían huevos de lechuza crudos a los modernos amigos que proponen Coca-Cola con leche, pasando por un Hemingway que tomaba jugo de tomate con cerveza. También existe la creencia de que tomar café ayuda, pero **no hay relación demostrada entre la cafeína y la resaca**, así que todo termina en un ser súper despabilado que puede percibir con notable atención lo mal que se siente.

Entonces, ¿qué es lo que se sabe? **Algunos dicen que la deshidratación es la causa principal de la resaca**, y que existiría la receta mágica de tomar mucha agua

para aplacarla. **Pero parece que no es tan fácil.** De hecho, para probarlo, hicieron pasar mucha sed a varias personas y después las estudiaron para ver si se comportaban como los resacosos, y resulta que no. En realidad, el golpe es doble: **la resaca te agarra junto con la deshidratación, pero una no es causa de la otra.** El **etanol** te deshidrata porque inhibe la secreción una hormona que retiene el agua en el cuerpo. Así, al consumir alcohol aumenta la cantidad de veces que vas al baño (se dice que es diurético). Por eso funciona tan bien en algunos bares ese tortuoso happy hour donde todos toman gratis hasta que el primero va al baño.

Pero hay cosas más complejas que pasan en el cuerpo y que podrían causar resaca: **cambios en parámetros endocrinos, acidez en la sangre, vasodilatación, disminución de la glucosa disponible, cambios en el sistema inmune**, entre otras. Es decir que la resaca debería verse como un síndrome causado por muchos efectos que se suman en un Megazord de molestias mayor que la suma de sus partes.

Además, hay **factores genéticos** que pueden amplificar los efectos negativos del alcohol. Algunas personas (sobre todo en el este asiático) tienen **una mutación en un gen que hace que acumulen mucho acetaldehído** (un compuesto que se genera a partir del alcohol y que es responsable en gran parte de la resaca), por eso lo piensan dos veces antes de tomarse una birra. Salvo el Señor Miyagi que, bueno, ya consiguió a un pibe que le pinta la casa y le pule los coches, así que bien puede hacer cualquiera.

En las bebidas alcohólicas existen **otros químicos producidos durante la fermentación, los congéneres**, que son responsables también de su sabor y color. Las bebidas oscuras como el whisky tienen más congéneres que las claras, como el vodka**. Las que tienen más congéneres te dan peores resacas** porque algunos, como el **metanol**, son transformados en **sustancias mucho más tóxicas** (como el formaldehído y el ácido fórmico). **El etanol frena la conversión de metanol en cosas más tóxicas.** De ahí viene la creencia de que tomar más alcohol cura la resaca, el famoso contraveneno. Sin embargo, ¡mito! **El metanol se acumula mientras seguimos tomando y entonces sólo logramos retrasar los síntomas.**

Para estudiar los efectos de la resaca, existen **dos tipos de experimentos**: los de laboratorio y la observación naturalista (o de campo). En los primeros se recluta a un grupo de personas y se lo divide en dos subgrupos. A uno le dan jugo de naranja con alcohol. Al otro le dan el jugo solito con una pizca de alcohol para engañar a los paladares más astutos (lo que se conoce como placebo). Y a ninguno le dicen qué le tocó. Después de un tiempo, bastante después de que el equipo Destornillador termine de abrazarse, les hacen **pruebas cognitivas y de rendimiento**. Si ven diferencias entre los grupos, entonces se las atribuyen a la resaca.

En los experimentos de campo, se deja que la gente vaya y tome por ahí, en su bar preferido, a la hora que quiera, con la gente que quiera. Y al otro día van al laboratorio para hacer las pruebas (los que llegan).

Ahora bien, como siempre, el problema: **ninguno de los dos métodos funciona del todo.**

Tenemos varios asuntos: el primero es que, en los experimentos de laboratorio, **la ética profesional impide dar a los participantes una cantidad muy alta de alcohol**. Entonces, puede que algunos no hayan tomado lo suficiente como para tener resaca. Además, si el participante fuera de paladar pillo como para darse cuenta de que cayó en el grupo Destornillador, podría directamente no poner onda en las pruebas, porque total, como todos sabemos, **el alcohol es famoso por bajar nuestro rendimiento** (sí, ese también).

Encima, los efectos del alcohol dependen mucho del contexto: cuánto y qué tomaste, si bailaste, si fumaste y otras hierbas, si comiste, si te bajaste todo en una hora o en cinco, cuánto y cómo dormiste después, etc. Todo esto no está contemplado en el laboratorio y ahí es cuando uno dice: ¡entonces vamos con los naturalistas! En estos estudios, no hay ética profesional persiguiendo a los bebedores en acción, entonces se pueden tener más participantes con resaca. Sin embargo, el problema es que saben que tienen resaca. Porque **en el bar no está bien visto optar por el placebo**. Y ahí volvemos a lo mismo.

A fin de cuentas, la cuestión es que **la resaca es causada por varios factores**, y hasta ahora **no existe una cura verdadera** para el malestar general. Sí, podemos

mandar tipos a la Luna, capitalizar la luz del Sol en forma de electricidad y transplantar órganos, pero desnudar lo que nos pasa después de abarajar **el intoxicante más viejo que conocemos** se nos escapa. Science works in mysterious ways.

Lamentablemente, por el momento y para sorpresa de todos, parece que la forma más efectiva de combatir la resaca es (Spoiler Alert) **no tomar alcohol** o, como recomiendan las publicidades que recomiendan tomar alcohol, **hacerlo con moderación**.

Brindo por eso. Un poquito.

Referencias

http://alcalc.oxfordjournals.org/content/alcalc/43/2/124.full.pdf

http://alcalc.oxfordjournals.org/content/alcalc/43/2/163.full.pdf

http://alcalc.oxfordjournals.org/content/alcalc/47/3/248.full.pdf

http://www.bmj.com/content/331/7531/1515.full.pdf+html

elgatoylacaja.com/que-paso-anoche

Sumate en
eglc.ar/bancar