



better
naked.

NUTRICIÓN

qué pasa
cuando dejas
de beber
alcohol



1

INTRO

Si tiendes a excederte en el consumo de alcohol más de lo que deberías, puede que estés haciendo más daño a tu cuerpo de lo que crees.

Beber demasiado, ya sea en exceso o en una sola sesión, está relacionado con daños en el corazón, el hígado, el páncreas y el sistema inmunitario, e incluso puede aumentar las probabilidades de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

Los beneficios pueden variar de una persona a otra, dependiendo del cambio que se produzca en su comportamiento de base. Los efectos de dejar de beber pueden variar desde tener una sensación de control sobre tu salud hasta otros efectos fisiológicos más pronunciados, como más claridad mental, mejor sueño, pérdida de peso y sensación de "desintoxicación".





HÍGADO

El hígado es el órgano de desintoxicación del alcohol: ayuda a descomponer, o metabolizar, el alcohol que se bebe.

Sin embargo, el hígado no puede realizar hazañas extraordinarias, sólo puede metabolizar cierta cantidad en un periodo de tiempo.

Los expertos en salud indican que casi todas las personas que beben mucho de forma habitual desarrollan hígado graso simple. Si no se trata, ese hígado graso puede derivar en fibrosis, cirrosis o hepatitis alcohólica durante un largo periodo de tiempo,



3

SISTEMA CARDIOVASCULAR

El consumo excesivo y crónico de alcohol, e incluso las borracheras, pueden causar graves daños al corazón. Por eso, si sales todos los fines de semana y te excedes, es posible que tu corazón se resienta.

El consumo excesivo de alcohol y las borracheras pueden causar un aumento de la presión arterial (también conocido como hipertensión) y una enfermedad del músculo cardíaco (también conocida como cardiomiopatía), que puede conducir a la insuficiencia cardíaca

El alcohol produce muchos radicales libres que se sabe que oxidan el colesterol malo (LDL), y cuando el LDL se oxida se deposita en las arterias carótidas formando bloqueos.



4

CAFÉ

Si beber una o dos copas de vez en cuando se convierte poco a poco en una rutina diaria, el peso también aumentará. Beber una o dos copas de más puede añadir 100 calorías o más cada día, y en el transcurso de un mes, podrías añadir fácilmente medio kilo (o más) a tu cuerpo.

Aunque una pequeña fluctuación de peso no es un gran problema, puede acumularse con el tiempo. Beber menos también puede facilitar la pérdida de peso y el control de peso a largo plazo porque las bebidas alcohólicas tienen calorías vacías que no necesitas.

Así que, si estás tratando de conseguir algunos objetivos de pérdida de peso, disminuir el alcohol puede ayudarte a lograrlo más rápido.



5

CALIDAD DE SUEÑO

El alcohol es un sedante, por lo que si bebes justo antes de irte a la cama, puedes pensar que te está ayudando a dormir, y dormir es bueno para ti, ¿verdad? Aquí es donde los límites se difuminan.

Si bien es posible que no tengas problemas para quedarte dormido después de beber unas cuantas copas de vino, la calidad de tu sueño se ve muy alterada, lo que significa que aunque puedas quedarte dormido, es posible que no puedas permanecer dormido.





NIVELES DE NUTRIENTES

Las deficiencias de vitaminas y minerales son difíciles de detectar en los adultos porque los signos de advertencia suelen ser sutiles y de desarrollo lento.

El alcohol bloquea la absorción de minerales como el folato o la absorción de la tiamina, una vitamina B esencial.

Si bebes, es posible que no hagas las mejores elecciones de dieta, por lo que la calidad de tu alimentación también puede verse afectada. Las personas que beben alcohol con regularidad pueden estar gravemente desnutridas debido a que se olvidan de comer cuando beben alcohol.



*"build a body
you want
living in"*