



59%

DE LAS JÓVENES HACEN BOTELLÓN DE FORMA ASIDUA

Para más inri, el doctor Sánchez Viera añade que el cabello se queda sin brillo y seco. ¡Tampoco sabía que la bebida puede tener la culpa de que no consiga perder esos kilos de más! La nutricionista Beatriz Larrea me lo deja superclaro: «Si quieres bajar de peso, lo primero que tienes que hacer es limitar el alcohol y eliminar las bebidas azucaradas». Según explica, las calorías del alcohol no sólo no aportan nutrientes sino que, encima, roban los que tu cuerpo tiene. «El alcohol no se usa como energía, sino que se convierte, sobre todo, en grasa abdominal», afirma. Me quedo helada. Llamo a una amiga para contárselo y me dice algo que me deja pensativa: «Entonces, ¿qué bebemos?».

BUSCA OTRAS OPCIONES

Meritxell Falgueras, una premiada sumiller, ha publicado *Qué beber cuando no bebes* (Urano). Me cuenta que famosas como Jennifer López no toman alcohol para cuidar su piel y se divierten igual. «¿Y lo que te ahorras en copas?», dice entre risas. Ella ama el vino, confiesa, pero al descubrir que tenía amigos con problemas con la bebida le vio las orejas al lobo. «Además, si te invito a una cata a ciegas de vinos espumosos sin alcohol, no darías crédito. La vida sin borrachera no es nada aburrida», asegura. Encima, para nosotras el alcohol es más peligroso. Por lo general, lo aguantamos menos que los hombres porque somos más pequeñas pero con más grasa corporal y el alcohol no es bien absorbido por el tejido graso. Además, según envejeces, disminuye tu resistencia. La velocidad también hace que suba más. Así que mejor bebe «despacio», como la canción. O, como dice Meritxell: «Poco, pero de calidad». ●

Bye bye, resaca

ANTES

La nutricionista Beatriz Larrea recomienda tomar un suplemento de vitamina B si vas a beber el *finde*, así repondrás los nutrientes perdidos combatiendo el alcohol. Añade a tu dieta antioxidantes (cúrcuma, frutos rojos, té verde, verduras) y superalimentos: cacao, maqui, açai, té matcha y bayas de goji, por ejemplo.

DURANTE

No bebas alcohol con el estómago vacío porque se incrementa el efecto de la bebida y los daños a tu organismo. Recuerda que el alcohol deshidrata: Larrea aconseja beber agua entre copa y copa (¡no vale con los hielos!) y, antes de acostarte, una botella entera. ¡Evitarás el *taladro* del día siguiente!

DESPUÉS

Para rehidratarte, estabilizar el azúcar en sangre, desintoxicar y mimar tu cuerpo, la nutricionista propone este batido fabuloso: 1 taza de agua de coco, otra de agua, 1/2 pepino, 1/2 aguacate, 1/2 limón, 1 taza de mango o 1 plátano, jengibre, sal y 1 puñado de espinacas. Pon todo en la batidora y... ¡a tu salud!