

- Medio: Revista Cosmopolitan
- Fecha: 01-01-2022
- Título: ¿Por qué la resaca te afecta cada vez más?
- Autor: Amelia Larrañaga
- Cita: COFENAT
- Experto: Roberto San Antonio Abad, naturópata y presidente de la Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT).
- Foto:

☰ COSMOPOLITAN moda belleza celebs life & work love suscríbete síguenos 🔍 ES

¿Por qué la resaca te afecta cada vez más?

Es uno de los puntos débiles de las celebraciones. Que entre la emoción de los encuentros, la sed, y la alegría, se nos olvida cortar el suministro de alcohol. Y al día siguiente lo pagamos, y cada vez peor. Te contamos la razón.

por AMELIA LARRAÑAGA 01/01/2022



- [Los mejores alimentos para combatir la resaca.](#)
- [Di adiós a la resaca con estos trucos caseros.](#)

Quien más quien menos, todas sabemos lo que es una resaca. Exactamente, es ese estado de no poder con el mundo que sucede al día siguiente de haber bebido más alcohol del que tu organismo soporta. Sin embargo, aquellas resacas de tus 18 se solucionaban con un sueño reparador y un pastillazo, ¿te acuerdas? Seguramente no, porque no tienen nada que ver con los síntomas de las de ahora: dolor de cabeza, una sed espantosa, el estómago hecho trizas y cero ganas de quitarte el pijama ni de levantarte del sofá, por no hablar del estado de ánimo. En definitiva, un cuerpo serrano difícil de soportar.

Lo primero de todo, para comprender qué es lo que pasa en tu cuerpo cuando has bebido más de la cuenta, hemos hablado con un médico, un naturópata y un experto en coctelería. Así te podrás hacer una idea de lo que significa antes de enfrentarte a una batucada de mojitos. Disfrutar uno no es ningún pecado, pero ojo con pasarte. Porque además, a medida que cumplas años, las resacas cada vez serán más incómodas.

La resaca se debe a que hay un exceso de toxinas que nuestro cuerpo necesita depurar. Como no es capaz de hacerlo en un tiempo concreto, provoca todos estos síntomas. Una vez que nuestro organismo llega a un nivel casi cero de alcohol en sangre, es cuando va bajando la sintomatología", explica Roberto San Antonio Abad, naturópata y presidente de Cofenat, Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales.



- Link:
[https://www.cosmopolitan.com/es/salud-fitness/salud/a3859117/resacas-peores-eda
d/](https://www.cosmopolitan.com/es/salud-fitness/salud/a3859117/resacas-peores-edad/)