LITORALPRESS

Fecha: 16-11-2021
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Tendencias
Título: Médicos responden: ¿ puedo prevenir la resaca tomando una antes de dormir?

Pág. : 31
Cm2: 733,9
VPE: $ 4.035.932

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Ingeniero probó en sí mismo los efectos de la L-Cisteína: así nació una bebida "anticaña"

Médicos responden: ¿puedo prevenir la resaca tomando una isotónica antes de dormir?

Nadie está libre

Mario Osorio, ingeniero industrial y socio de Vitafoods Chile, reconoce que sufre terribles resacas. "Probé remedios caseros y todo lo que vendían para aliviar los síntomas, hasta que encontré una investigación sobre los efectos de la L-Cisteína y me compré un polvo para la tos que lo contenía".

Asegura que ese aminoácido fue la solución: se lo ofreció a varios amigos y les hizo efecto. "Le conté a un amigo médico y me dijo que la fórmula tenía muchísimo sentido, ya que cuando alguien llega intoxicado por alcohol le inyectan una mezcla similar a la que trae nuestra bebida".

Revive es una bebida isotónica con adición de L-Cisteína, vitaminas y minerales: para que tenga efecto, se debe tomar antes de irse a dormir. "Este aminoácido se encarga de liberar al hígado de acetaldehído, un tóxico que es un subproducto del alcohol y que causa los síntomas de la resaca", asegura Osorio. Además contiene cloruro, carbonato de magnesio y vitaminas del grupo B. "Son para esas sensaciones de nerviosismo y confusión clásicas de la resaca. También trae zinc, que es el mineral que más se pierde al tomar alcohol y que ayuda al sistema inmune con un efecto antiinflamatorio", afirma.

-¿Cuál sería la diferencia entre tomar la bebida y una cápsula que contenga L-Cisteína?

-La bebida te aporta líquidos en forma de isotónica, ya que al tomar alcohol el cuerpo se deshidrata muy rápidamente y en ese proceso se pierden muchas vitaminas y minerales. Es más fácil después de terminar una fiesta sacar del refri una bebida, tomársela e irte a dormir que recordar tomarte una mezcla de pastillas.

Bar de Santiago ofrece este producto desde la semana pasada, para que sus clientes amanezcan tiqui taca.

WILHEM KRAUSE

RAÚL BRAVO

La Revive naranja se puede comprar de manera directa en los dos Bar y Vuelvo de Providencia (Av. Italia 1216 y Francisco Bilbao 399).

Sí, se vende en bares

En Bar y Vuelvo se vende una versión especial de Revive con sabor naranja, que se hizo en conjunto con Vitafoods, laboratorio que lo manufactura y cuesta $2.990.

"Queremos brindar una experiencia 360, y lo único malo de salir y tomar un poco de más, es la resaca", cuenta Johnny Parra, socio del bar. En un principio querían lanzar un agua multifuncional, pero al final optaron por asociarse con Revive.

-La ofrecen desde la semana pasada, ¿se vende?

-Hay gente que la compra un poco desconfiada, pero les pedimos que nos escriban su experiencia por redes sociales y nadie nos ha dicho que no les funcionó. Así que estamos súper contentos por el recibimiento de nuestros clientes.

La bebida se puede comprar de manera directa en los bares o **revivedrink.cl** (https://bit.ly/3FkA1va).

El estudio finlandés

El año pasado, en el Hospital Universitario de Helsinki (**nih.gov**, https://bit.ly/3CkeT6g) se realizó un estudio para determinar la eficacia de la L-Cisteína para prevenir las resacas. Ignacio Reyes, médico cirujano, cuenta que a nivel mundial aún hay muy pocas investigaciones sobre cómo disminuir los efectos de la caña con suplementos alimenticios. "Hay solo 10 en los que se usan plantas, frutas o sus extractos".

En el estudio finlandés, explica, participaron voluntarios sanos, hombres y mujeres. "Los juntaron en un hotel a beber una cantidad estándar de alcohol durante 3 horas: 1,5 gramos de alcohol por kilo de peso, que para un adulto de 70 kilos serían 2,5 litros de cerveza de 5 grados". No se les permitió ni comer, ni fumar; también se les administraron placebos y píldoras con L-Cisteína y vitaminas del complejo B.

¿Resultados? Las concentraciones de alcohol en la sangre no tuvieron cambios entre el grupo de control y el grupo que consumió L-Cisteína, pero estos últimos sí reportaron menos de los malestares típicos que produce la resaca. "Puede que sirva la L-Cisteína, pero hay que considerar que este es de los primeros estudios dirigidos y es un grupo pequeño de personas", aclara Reyes, quien advierte que no se puede obviar la eventual influencia "anticaña" de las vitaminas y minerales que se añadieron.

Según Javier Saa Molina, médico especialista en medicina del deporte y académico de la Universidad Mayor, la resaca es multifactorial, por lo que es muy difícil que se componga sólo con una píldora o bebida: "No es como tomar un antibiótico y que se solucione".

El estudio de Helsinki le parece bien creativo, "pero la muestra es un número reducido; aunque hay evidencia de que los síntomas disminuyen, no se puede decir que con esto se van a solucionar todos los problemas de la resaca".