

Otro invento local: también hay cápsulas preventivas para antes de comenzar a beber

¿Encañado? Chilenos crean solución en polvo para aliviar la resaca

Post fiesta

El estrés constante, la mala onda ambiente y la recarga de trabajo son la excusa perfecta para salir en la semana a tomarse un par de tragos. ¿El problema? La resaca del día siguiente -invalidante en el trabajo o en el estudio- acompañada de dolor de cabeza, náuseas, vómitos, fatiga y sed extrema. Pasarse de copas es un mal de los tiempos: por eso el mercado se las ingenia para ofrecer soluciones "anticaña" específicamente formuladas para aliviar estos síntomas, desde bebidas isotónicas hasta suplementos que prometen una rápida recuperación.

Es el caso de Extra Life, bebida isotónica creada por los ingenieros comerciales chilenos Tomás Alvo, Sergio Bravo y Paul Belfus. Su fórmula contiene 6 electrolitos (sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio y cloruro), 7 minerales (zinc, sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio y cloruro) y 5 vitaminas (C, B3, B5, B6 y B12) que en conjunto favorece la rehidratación. Se vende en formato en polvo, en un sachet de 15 gramos que se debe disolver en 500 ml de agua. "Vimos que muchas personas recurrían a las bebidas isotónicas típicas para aliviar la resaca, pero al analizar sus tablas nutricionales nos dimos cuenta de que no contenían los minerales y vitaminas necesarias para ser realmente efectivas", recuerda Alvo. Según cuenta, el proceso fue largo para investigar los nutrientes que se pierden por deshidratación, tanto por deporte como por resaca, y analizar fórmulas de marcas internacionales y sus ingredientes. Luego, trabajaron junto a una química farmacéutica y un laboratorio para crear una composición que cumpliera con los estándares de la Seremi de Salud, sin azúcar ni colorantes. "Desde entonces hemos mejorado continuamente el producto basado en el feedback de los clientes, como el reciente cambio de eritritol por alulosa, un edulcorante más saludable y con menos calorías", asegura. ¿Su precio? El boost de hidratación con 10 sachets cuesta \$14.990. Más info en [extra-life.cl](https://acortar.link/J0dZlu) (<https://acortar.link/J0dZlu>).



Tomás Alvo, Sergio Bravo y Paul Belfus, los creadores de los boost de hidratación Extra Life.

En ambos casos, el ingrediente secreto son los electrolitos, que ayudan a combatir la deshidratación.

APRIL NUÑEZ

Electrolitos perdidos

María Belén Urtubey, nutricionista especializada en psicología de la alimentación, explica que durante una resaca el cuerpo sufre deshidratación y desequilibrio de electrolitos como consecuencia del consumo de alcohol, que es un diurético. Por lo tanto, advierte, es importante hidratarse antes, durante y después de beber.

"Los electrolitos clave para combatir la deshidratación -el sodio, potasio, magnesio y calcio- se pierden al beber alcohol. Para rehidratarse lo ideal es combinar agua, bebidas con electrolitos y jugos naturales", recomienda. Durante la resaca, sugiere evitar el café, bebidas con cafeína, más alcohol, comidas fritas, jugos cítricos ácidos y alimentos muy salados, ya que pueden empeorar la deshidratación y el malestar gastrointestinal.

Paulina Mella, nutricionista de Clínica Dávila Vespucio, explica que el consumo de alcohol puede causar desequilibrio de los electrolitos y déficits nutricionales. ¿Pueden las bebidas con electrolitos ayudar a reducir sus síntomas? "Sí, pueden ser útiles porque ayudan a reponer los electrolitos perdidos. Recomendaría elegir bebidas sin azúcar para evitar añadir calorías innecesarias, asegurando que solo se repongan los electrolitos perdidos", sugiere.

Prevenir antes de curarse

Creado por la chilena María José Pellegrini en conjunto con químicos farmacéuticos, B4 es otro producto contra la resaca, pero con un enfoque distinto. La fórmula, en formato de cápsulas de triple acción, está diseñada para prevenir el malestar que conlleva una noche etílica, evitar la retención de líquidos y captar los carbohidratos del alcohol. Lanzada en 2021 como Before Drink, su premisa es prepararse antes de beber.

"Miles de clientes han quedado satisfechos por su capacidad para prevenir la resaca, a diferencia de otros productos que la tratan después de que aparece. Nuestra marca se enfoca en anticiparse, con una fórmula natural, vegana y certificada por HACCP. Está diseñada para personas con una vida social activa, que al mismo tiempo se preocupan por su salud y bienestar", promociona Pellegrini.

Los ingredientes de B4 son naturales y veganos; entre ellos se encuentran el phaseolus (planta conocida como "poroto blanco"), citrato de magnesio, magnesio óxido pesado y vitamina B6, entre otros. Las cápsulas deben tomarse idealmente 30 minutos antes de beber alcohol, aunque también se pueden consumir si ya se ha comenzado el carrete. Su precio: \$22.990 en [b4.company](https://acortar.link/VAc8R7) (<https://acortar.link/VAc8R7>).