

A gastrite em 10 questões

Não é só o estresse que causa a gastrite. Alimentação e estilo de vida também ajudam a desencadear a doença

Por **Dr. Vladimir Schraibman**

"Acho que estou com gastrite".

Muitas pessoas dizem essa frase ao sentirem algum tipo de incômodo no estômago. Mas, afinal, quando os sintomas estão associados realmente a essa doença e quais os fatores que a desencadeiam?

Para começar, é preciso entender que o estômago funciona como uma espécie de "bolsa" que recebe todo alimento e bebida que ingerimos, e nele é realizada uma das etapas do processo digestivo (fracionamento dos alimentos e liberação lenta desse material para o intestino). A gastrite nada mais é do que a inflamação da mucosa que reveste as paredes do estômago, o que impede esse órgão de realizar plenamente as suas funções.

Para entender um pouco melhor esse problema, veja respostas a dez questões fundamentais sobre o tema.

1 - Como o álcool pode desencadear a gastrite?

O álcool é um irritante gástrico fortíssimo e promove a diminuição da formação de prostaglandinas, substâncias responsáveis pela proteção de muco do estômago contra o ácido. Assim como o álcool, o café, medicamentos à base de ácido acetilsalicílico e os anti-inflamatórios também diminuem essa proteção e podem levar a quadros de gastrite.

2- Como o cigarro aumenta a secreção de ácido pelo estômago?

O cigarro possui inúmeras substâncias irritantes gástricas que levam ao aumento da secreção gástrica por irritação local. A principal delas é a nicotina.

3 - Por que a *Helicobacter pylori*, bactéria que já existe no estômago, pode vir a causar gastrite?

O *Helicobacter pylori* está associado, na maior parte das vezes, à recidiva das gastrites. Quando a bactéria não é eliminada, a probabilidade de adquirir uma nova infecção é maior do que 90%. Muitas vezes, a presença dessa bactéria pode estar associada ao aparecimento do câncer gástrico.

4 - Muitas pessoas dizem que estão com "gastrite nervosa". Isso é verdade ou mito? Qual seria a relação de causa-efeito?

É uma verdade, porque o estresse aumenta a liberação de cortisol e adrenalina que promovem o aumento da produção de ácido pelo estômago, gerando a gastrite de fundo emocional.

5 - O uso de antiácidos ajuda a aliviar os sintomas?

Com certeza aliviam os sintomas, mas deve-se ficar atento com as reações, porque alguns podem aumentar a chance de formação de cálculos renais, por exemplo. Diante do diagnóstico de gastrite, o melhor é seguir o tratamento de acordo com as orientações médicas, que inclui a diminuição da ingestão de álcool, refrigerantes, chá

preto e café, entre outros cuidados.

6 - Dieta muito rica em gorduras contribui para o aparecimento da gastrite ou agrava os sintomas?

Dieta rica em gordura contribui para o desenvolvimento da gastrite, visto que a gordura pode gerar um aumento da produção de ácido, agravando uma gastrite já estabelecida.

7 - A gastrite pode evoluir e se transformar numa úlcera? Por quê?

Com certeza a gastrite pode se transformar em uma úlcera. A gastrite se constitui no processo inicial de inflamação, que quando não tratada pode gerar uma inflamação mais profunda chamada de úlcera (aparecem feridas na parede do estômago).

8 - A gastrite afeta mais homens ou mulheres? Afeta mais crianças, adolescentes, adultos ou idosos?

A gastrite é mais comum em adultos, em indivíduos sedentários e em pessoas que não possuem hábitos de vida saudáveis.

9 - Quais os principais sintomas e como se faz o diagnóstico da gastrite?

Os principais sintomas estão relacionados à dor na parte alta do abdome, inchaço abdominal, digestão difícil e sensação de queimação ou aperto no abdome. O diagnóstico pode ser feito pela história clínica, exame físico do médico e com confirmação, muitas vezes, pela endoscopia digestiva alta.

10 - Quais os tratamentos mais modernos para o controle da doença?

Os tratamentos mais modernos incluem medicamentos de última geração que inibem a produção de ácido gástrico, além de alterações de estilo de vida e dieta.

Dr. Vladimir Schraibman é especialista em cirurgia geral, gastrocirurgia e orientador de Cirurgias Robóticas da área de Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein (Proctor Intuitive Robotic System).