

**Veículo:** Site Vida Integral

(<http://www.vidaintegral.com.br/noticias.php?noticiaid=1120>)

**Data:** 01.12.09

## **Gastrite: o que previne, o que agrava, o que cura**

*“Acho que estou com gastrite”, dizem muitos ao sentirem algum tipo de incômodo no estômago. Mas quais os sintomas associados realmente à doença e que fatores a desencadeiam? Gastrocirurgião tem as respostas.*

“A gastrite pode ser ocasionada por má alimentação, álcool, remédios a base de ácido acetilsalicílico, antiinflamatórios, estresse ou o aumento do número de bactérias *Helicobacter pylori*, que vivem naturalmente no tecido que reveste o estômago”, informa o Dr. Vladimir Schraibman, especialista em cirurgia geral, gastrocirurgião e único orientador de Cirurgias Robóticas da área de Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein (Proctor Intuitive Robotic System).

O médico explica que estes componentes, isolados ou associados entre si, agredem a mucosa estomacal. “Se os sintomas acabaram de aparecer, o quadro clínico pode ser classificado como sendo gastrite aguda”, explica o médico. Se são constantes e persistentes, estamos diante de um diagnóstico de “gastrite crônica, que pode evoluir e se transformar numa úlcera, se não for devidamente tratada”, adverte o médico.

Para entender o que é, suas causas, tipos e tratamentos, leia abaixo entrevista com o Dr. Vladimir Schraibman, especialista em cirurgia geral, gastrocirurgia e único orientador de Cirurgias Robóticas da área de Cirurgia Geral e do Aparelho Digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein.

O Dr. Scraibman é também médico colaborador do Setor de Fígado, Pâncreas e Vias Biliares do Departamento de Cirurgia da Universidade Federal de São Paulo.

### **Como o álcool pode desencadear gastrite?**

Álcool é irritante gástrico fortíssimo e promove a diminuição da formação de prostaglandinas, substâncias responsáveis pela proteção de muco do estômago contra o ácido. Café, medicamentos à base de ácido acetilsalicílico e antiinflamatórios diminuem também diminuem a proteção, podendo levar a quadros de gastrite.

### **E o cigarro, também favorece a doença gástrica?**

O cigarro possui inúmeras substâncias irritantes gástricas que levam ao aumento da secreção gástrica por irritação local, principalmente, pela nicotina.

## **O que muda no ambiente estomacal para a bactéria *Helicobacter pylori* – que já existe no estômago - se manifestar e causar irritações e até câncer?**

Essa bactéria está associada à recidiva das gastrites na maior parte das vezes. Quando a bactéria não é eliminada, a probabilidade de adquirir nova infecção vai acima de 90%. Muitas vezes, a presença dessa bactéria pode estar associada ao aparecimento do câncer gástrico, quando associada a quadro de gastrite crônica.

## **Muitos dizem que estão com “gastrite nervosa”. Isso pode ser verdade? Qual seria a relação de causa-efeito?**

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

## **Antiácidos ajudam a aliviar sintomas?**

Com certeza aliviam sintomas, mas deve-se ficar atento às reações, porque alguns podem aumentar a chance de formação de cálculos renais, entre outros problemas. Diante do diagnóstico de gastrite, o melhor é seguir o tratamento de acordo com orientações médicas, que inclui a diminuição da ingestão de álcool, refrigerantes, chá preto e café, entre outros cuidados.

## **Dieta muito rica em gorduras, como frituras e carnes, contribuem para o aparecimento da gastrite ou agravam os sintomas?**

Sim, dieta rica em gordura contribui para o desenvolvimento da gastrite, visto que a gordura por si só pode gerar aumento da produção de ácido, agravando uma gastrite já estabelecida.

## **Gastrite pode evoluir e se transformar em úlcera? Em caso positivo, por quê?**

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

## **Gastrite afeta mais a quem: homens e mulheres? Crianças, adolescentes, adultos ou idosos?**

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

## **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.

### **Quais os tratamentos mais modernos para controlar a doença?**

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

---

#### **3 – Não tomar líquidos às refeições:**

Pelo menos 30 minutos antes e duas horas após as refeições, não se deveria ingerir líquidos. Tomar muito líquido às refeições impede a boa mastigação e dilui os sucos digestivos. Também não é bom usar muito caldo, sucos, sopas e mingaus.

As três melhores receitas para o estômago são: mastigar, mastigar, mastigar.

#### **4 – Não misturar muitos alimentos:**

Evite comer muitas variedades de alimento em cada refeição. Varie de dia para dia ou de refeição para refeição. Três ou quatro variedades em cada refeição e não mais que isso. Sua digestão se tornará mais leve.

#### **5 – Use alimentos naturais:**

Os alimentos mais indicados para a digestão são: frutas não ácidas, verduras cozidas, batatas, grãos e pão torrado. As azeitonas são particularmente indicadas para gastríticos.

---

### **Medicamentos naturais**

*Chá de espinheira santa:* Um a três copos por dia, duas horas após refeições. Esse chá tem bom efeito no alívio dos sintomas da gastrite e até mesmo de úlceras.

*Carvão vegetal:* O carvão ativado é um remédio indicado para qualquer inflamação do aparelho digestivo. Melhor é utilizar carvão em pó

