

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman

Veículo: Diário do Nordeste

<http://diariodonordeste.globo.com/materia.asp?codigo=899459>

Data: 12.12.10

Alimentação sem excessos



Uma xícara de chá verde, uma porção e abacaxi ou mamão após a refeição são opções que facilitam a digestão

FOTO: ARQUIVO

12/12/2010

Até onde os apelos gastronômicos podem prejudicar o processo digestivo e a disposição para tarefas do dia a dia

Com a chegada das festas, os excessos na alimentação e na ingestão de bebidas alcoólicas parece quase que inevitável. Nessas horas, quem também fica fora do controle é o nosso sistema digestório. Desconforto ou queimação no estômago, náuseas, inchaço abdominal, digestão demorada são comuns e, isolados ou em conjunto, caracterizam a tão conhecida indigestão.

Pode parecer um problema simples, no entanto, a dispepsia (mais conhecida como indigestão), além de comprometer qualquer festa, causar mal estar e impedir de realizar várias tarefas cotidianas, pode ser sinal de doenças mais graves (gastrite, úlcera ou pedra na vesícula).

Mas, afinal, quais os fatores responsáveis por todo esse desconforto? Segundo o orientador de cirurgia robóticas da área de cirurgia geral e do aparelho digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein, Vladimir Schraibman, as principais causas da indigestão são as gastrites, doença do refluxo e presença de pedra na

vesícula. Porém, o problema também pode ser provocado pelo ato de comer muito rápido, pelos excessos na alimentação e bebidas alcoólicas.

Quando ingerido, o álcool torna a digestão mais lenta por conta de uma inflamação da parede gástrica, podendo gerar dispepsia e gastrite. Segundo Schraibman, a lentidão no processo digestivo dá a sensação de abdômen inchado.

Alimentos gordurosos e condimentados, consumidos principalmente à noite podem provocar indigestão. O mesmo pode ocorrer com iguarias como churrasco, quindim, feijoada e massas com molhos gordurosos. Deve-se ficar atento a questão emocional, uma vez que o estresse aumenta a acidez no estômago.

Entre as medidas que podem ajudar a prevenir a dispepsia estão: não tomar líquidos durante as refeições (apenas uma hora antes ou meia hora depois); evitar alimentos pesados ou em grandes porções durante a noite, e comer a cada três horas.

Fazer atividades físicas logo após uma refeição é prejudicial. Um breve descanso pode evitar mal-estar por falta de suprimento sanguíneo. Alimentos como o chá verde (apenas uma xícara), abacaxi ou mamão após uma refeição facilitam a digestão. O uso eventual de sais de frutas não apresenta riscos, no entanto, se os sintomas ocorrem com frequência, deve-se consultar um especialista, uma vez que a indigestão crônica pode ocultar uma doença mais grave.