

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman

Veículo: Plástica & Beleza – capa e págs 102,103,104

Data: Julho.10

**Autotratamento** - Dentes sensíveis nunca mais

# Plástica

**PROMOCÃO**  
Concorra a uma  
**CIRURGIA PLÁSTICA**

**SHOW DE BOLA**  
**SUPERCORPO**  
COM A PLÁSTICA DA  
COPA DO MUNDO  
Conquiste os seios das americanas,  
o nariz das francesas, as curvas das  
italianas e o bumbum das brasileiras

**Jacqueline Murray**  
A barriga mais  
perfeita da  
televisão!

**10** tratamentos  
poderosos contra  
**estrias**

**GUIA DA MALHAÇÃO**  
PARA VOCÊ FAZER  
DEPOIS DA PLÁSTICA

Quantos anos você  
quer rejuvenescer,  
**2,5 ou 15?**  
Peelings, plásticas, tratamentos estéticos  
e cremes para apagar os sinais do tempo

**CINTURA DE BARBIE**  
Extensores de bustos pneumáticos

**30 ideias INFALÍVEIS** para você  
fazer as pazes com seu cabelo

**novidade**  
**Injeções de ácido hialurônico**  
A substância que turбина seios, acaba com rugas e ainda dá um basta na celulite!

**DIETA**  
**DIETAS**  
Perca 1 kg  
em apenas  
3 dias. Oba!

ANO 12  
Nº 113  
R\$ 7,90

ISSN 1414-177X  
00113

www.plasticaebeleza.com.br

MELHOR NÃO BRINCAR COM ELA, QUE É FOGO NA ROUPA! QUANDO NÃO LEVADA A SÉRIO, A GASTRITE PODE VIRAR UM PROBLEMA MUITO MAIS GRAVE - UMA ÚLCERA. AQUI, VOCÊ VAI DESCOBRIR O JEITO CERTO DE TRATAR A INFLAMAÇÃO NO ESTÔMAGO, COMO SAIR DA SUA MIRA E QUAIS ALIMENTOS AJUDAM A PREVENIR O MAL E ALIVIAR AS CRISES

FOR SIMONE OTA

# Ai, como

**V**ocê vai feliz da vida para curtir o happy hour com os amigos, sem sentir dor alguma. Pedir uma caipirinha para embalar a conversa e quando a fome bate, ataca logo com uma porção de coxinha. A partir daí, sua noite acabou de tanta dor no estômago. Você promete para si mesma que nunca mais vai comer fritura ou consumir bebidas alcoólicas. No dia seguinte, você vai almoçar e pede uma refeição bem balanceada: arroz, legumes, um bife acebolado e suco de laranja. De novo, seu dia acaba tamanha a dor. O que será que está acontecendo? Será que é gastrite?

## Por dentro do problema

Ao contrário do que muita gente pensa, nem toda queimação ou dor no estômago acompanhadas de azia, má digestão, náusea, vômito ou estufamento é sinal de gastrite, uma inflamação na mucosa que reveste internamente o estômago. "Os sintomas são semelhantes aos da úlcera, da esofagite, de problemas na vesícula biliar e até do câncer gástrico. Por essa razão, o diagnóstico preciso só pode ser feito após exames laboratoriais, principalmente endoscopia e ultrassonografia", esclarece o gastroenterologista Bruno Zilberstein, diretor do Serviço de Cirurgia Bariátrica do Hospital Bandeirantes (SP). Regra geral, você deve procurar um médico imediatamente se a dor na boca do estômago for muito intensa ou, se após uma semana aquela dorzinha chata, porém suportável, persistir.

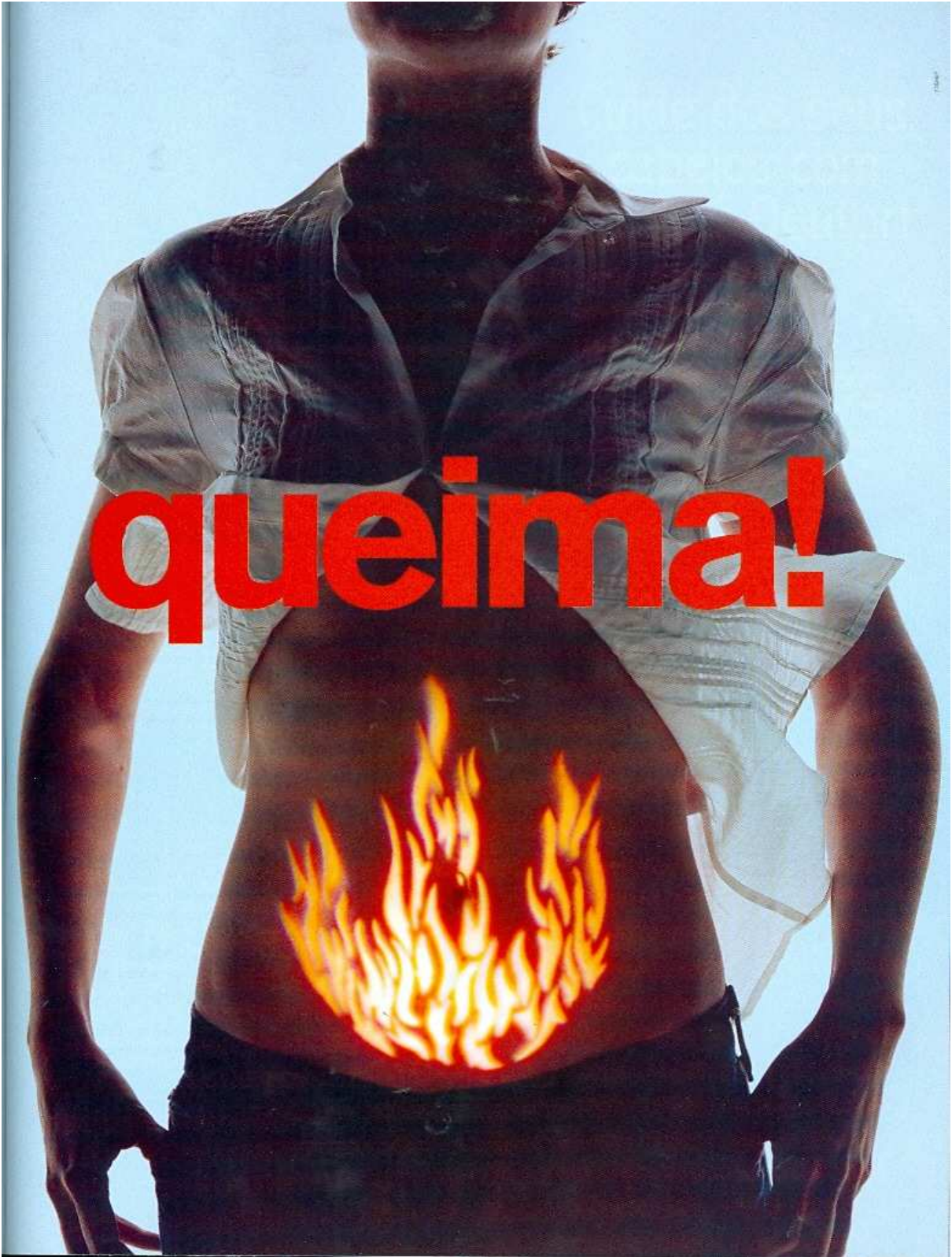
## Bastardos inglórios

Na lista dos vilões da gastrite estão: os que irritam o estômago e diminuem a proteção contra o ácido gástrico, caso do álcool, cigarro, café e de alguns medicamentos (como anti-inflamatórios, antibióticos ou os à base de ácido acetil-salicílico), e os que aumentam a produção do ácido, como estresse e má alimentação (veja box).

Outra que costuma ser apontada como causa da gastrite é a bactéria *Helicobacter Pylori*, mais conhecida como o H. Pylori. Porém, os especialistas ainda não estão convencidos de que ela seja responsável pelo surgimento da gastrite. "O fato é que o bichinho é figurinha carimbada no estômago de quem tem a doença e que, se não for eliminado, aumenta em mais de 90% as chances de reincidência da inflamação", diz o gastrocirurgião Vladimir Schraibman, do Hospital Israelita Albert Einstein (SP).

## Prevenir para não remediar

A gastrite pode ser aguda ou crônica, mas isso somente a endoscopia vai poder dizer. A primeira é aquela que tem um aparecimento súbito, ou seja, de uma hora para outra, e pode ser associada de maneira fácil com um agente causador. Por exemplo, quando a dor aparece logo após comer uma coxinha frita ou beber um copo de refrigerante. Já na gastrite crônica, está mais presente na vida da pessoa (que



costuma reclamar quase que diariamente de dor). Ela também tem a causa mais difícil de se identificar, que pode ser desde a presença de *H. Pylori*, redução na produção do ácido gástrico ou até mesmo refluxo da bile para o estômago.

Na prática, o que você precisa saber é que o tratamento de ambas é feito com alterações no estilo de vida e na dieta e o uso de antiácidos de última geração que reduzem a acidez estomacal por até 24 horas. A diferença é que o tratamento da gastrite aguda dura, em média, 30 dias, e o da crônica, entre dois e três meses. Seja qual for o seu caso, é importante cuidar direito para que o quadro não evolua para uma úlcera, avisa o Dr. Vladimir Schraibman.

Para quem não quer passar por uma nova crise nem conhecer pela primeira vez os efeitos da gastrite, a gastroenterologista Rita Iglezias, do Hospital Samaritano do Rio de Janeiro, recomenda: "Evite o uso indiscriminado de medicamentos ou alimentos que sabidamente lesam a mucosa gástrica, além de gerenciar o estresse". A nutricionista funcional Luana Vasconcelos (SP) completa: "Nada de fazer jejum prolongado, refeições muito volumosas e que dificultam a digestão ou consumir algum alimento 'proibido' de estômago vazio."



## FIQUE DE OLHO NO SEU PRATO

Quem tem gastrite precisa ficar atenta ao que come. Afinal, alguns alimentos aumentam a liberação de ácido no estômago e outros irritam a mucosa estomacal. Confira abaixo o que pode ou não ser consumido:



**SINAL VERMELHO** > evite o consumo de alimentos que aumentam a liberação de ácido no estômago. O ideal é tentar cortá-los de vez da sua alimentação.

- **Produtos ricos em corantes e conservantes** (sucos em pó e salgadinhos)
- **Gomas de mascar** (chicletes com ou sem açúcar estão terminantemente proibidos)
- **Frituras e embutidos** (salgadinhos em geral, salsicha, salame e mortadela)
- **Carnes vermelhas** (picanha, maminha, filé mignon, alcatra, patinho)
- **Leite e seus derivados** (iogurte, manteiga, requeijão e queijos em geral)



**SINAL AMARELO** > fuja ao máximo dos alimentos que irritam a mucosa estomacal. "No período de crise de gastrite, os alimentos citados devem ser 100% eliminados da dieta e, passado o problema, consumidos com moderação e sempre com o estômago cheio", alerta a nutricionista funcional Luana Vasconcelos (SP).

- **Açúcar e doces** (bolos, biscoitos recheados, sorvete e balas)
- **Condimentos fortes** (pimenta, temperos prontos, molho shoyu, catchup, mostarda)
- **Cafeína** (presente no café, nos chás preto e mate e nos refrigerantes à base de cola)
- **Frutas cítricas** (laranja, mexerica, limão, maracujá, abacaxi e kiwi).



**SINAL VERDE** > podem (e devem) ser consumidos todos os dias, sem qualquer tipo de restrição. Além de saudáveis, esses alimentos ajudam a aplacar a dor nos dias em que a gastrite estiver atacada. Então, aposte neles sem medo!

- **Vegetais e frutas crus:** uma excelente receita cicatrizante para a gastrite e que alivia muito a queimação é fazer um suco de couve, hortelã e água-de-coco no liquidificador.
- **Chás** de camomila, erva-cidreira ou erva-doce sem açúcar.
- **Linhaça:** "Ela possui ômega-3, um nutriente anti-inflamatório que melhora quadros de inflamação de um modo geral", ensina a nutricionista Luana Vasconcelos. ■

**Atenção:** não acredite no mito de que o leite alivia a dor. A princípio, isso pode até ocorrer. Mas, depois de um tempo, ele estimula a produção de ácido clorídrico e traz o desconforto todo de volta!