

Cliente: Dr. Vladimir Schraibman
Veículo: Vida Equilíbrio
<http://vidaequilibrio.com.br/esclareca-suas-duvidas-sobre-indigestao>
Data: 02.11.10

2 de dezembro de 2010 |

Esclareça suas dúvidas sobre indigestão

Com a chegada do final de ano, a indigestão pode ser uma companhia indesejável durante as festas.



Foto: Corbis

A **dispepsia**, mais conhecida como **indigestão**, é o desconforto ou sensação de queimação no abdome e, geralmente, vem acompanhada de náusea, azia, inchaço abdominal, arrotos e, algumas vezes, vômitos.

Este problema pode ser causado por doenças no trato digestivo, como refluxo gastrointestinal, gastrite ou pedra na vesícula, mas para muitas pessoas é o resultado de ingestão rápida e exagerada de alimentos durante uma refeição, consumo de comidas muito gordurosas ou mesmo durante situações estressantes.

Com a chegada do final de ano, época de confraternização com equipe de trabalho, amigos, happy hours, com comida farta e calórica regada com muita bebida, a indigestão pode ser uma companhia indesejável durante as festas.

Para saber um pouco mais sobre este desconforto estomacal e de como tratá-lo, entrevistamos o Dr. Vladimir Schraibman, 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). Leia abaixo.

1.O que é indigestão ou dispepsia? Quais os sintomas?

A dispepsia, mais conhecida como indigestão, é caracterizada pela dificuldade de digestão,

ou seja, sensação de desconforto, de estômago “alto”, distensão abdominal, digestão demorada. Estes sintomas, isolados ou em conjunto, causam efeito de mal-estar na pessoa.

2.Quais as principais causas da indigestão?

Dentre elas destacamos as gastrites, doença do refluxo, presença de pedra na vesícula (colelitíase). Mas, a indigestão também pode ser provocada pelo ato de comer muito rápido, pela alimentação excessiva ou mesmo pelo consumo de bebidas alcoólicas.

3.Bebidas alcoólicas afetam o processo digestivo e podem ser causadoras de indigestão? Por quê?

Com certeza, o consumo desregrado de álcool pode levar a quadros de indigestão. O álcool, quando ingerido leva a uma inflamação da parede gástrica lentificando a digestão e causando muitas vezes quadros de dispepsia e até de gastrite. O uso crônico pode levar a formação de úlceras gástricas.

4.Como o trânsito intestinal pode influenciar na indigestão?

Situações de inflamação intestinal levam à lentidão do tempo de esvaziamento do estômago, o que gera a sensação de estômago alto e desconforto abdominal.

5.Causas externas, como estresse, ou somente a alimentação pode causar a indigestão? Por quê?

A indigestão pode ser causada por motivos emocionais, estresse do cotidiano e má alimentação. O estresse leva a maior formação de ácido pelo estômago, o que gera quadros de dispepsia, refluxo, mal-estar e indisposição geral.

6.Quais os alimentos mais indigestos? O que eles possuem para causar a indisposição estomacal? Citar exemplos.

Alimentos gordurosos e com muito condimento em geral são os mais indigestos, além de alimentos como pepino, pimentão, carne mal-passada, entre-outros.

7.É verdade que comer pimentão e pepino à noite é mais indigesto do que quando consumidos durante o almoço?

A digestão, durante à noite, é afetada porque o funcionamento de nosso metabolismo é naturalmente mais lento. Isso pode levar a quadros de indigestão quando ingerimos alimentos “pesados”, chamados indigestos, como pimentão e pepino.

8. O que são alimentos considerados “pesados”? Que tipo de substâncias possuem?

Os alimentos ditos ‘pesados’ são os que possuem alto teor de gordura em sua receita, como churrascos, feijoada, mousses, tortas gordurosas, quindim, pavês, massas com molhos muito gordurosos, entre outros.

9.Existe diferença no tempo de digestão de um alimento para outro?

Com certeza, os carboidratos em geral são os que possuem digestão mais rápida. Por outro lado, alimentos gordurosos, proteínas e fibras têm digestão mais lenta.

10.Quais as medidas que devem ser tomadas para evitar a indigestão?

Evite tomar líquidos durante as refeições. O ideal é tomar água uma hora antes ou 30 minutos após as refeições. Evitar alimentos indigestos à noite, de preferência a sanduíches

ou sopas neste horário. Comer a cada 3 horas e evitar se alimentar com grandes quantidades no período noturno.

11. Repousar após as refeições pode ser uma medida para impedir a indigestão?

Não é necessário repousar, porém o mais importante é evitar atividades físicas intensas após as refeições. Como o sangue é direcionado preferencialmente para o tubo digestivo durante a digestão, realizar atividade física logo após pode levar a uma digestão lenta e mal-estar por falta de suprimento sanguíneo.

12. Dizem que ingerir uma xícara de chá após as refeições ajuda na digestão. Isto é verdade? Como esta bebida age no organismo para auxiliar na digestão?

Eventualmente a ingestão de chá verde, cerca de uma xícara, após a refeição ajuda na digestão. O chá verde possui elementos em sua composição que ajudam na digestão. Grandes quantidades não são indicadas, pois podem piorar a digestão.

13. Existem alimentos que ajudam a aliviar os sintomas da indigestão?

A ingestão de frutas, como abacaxi ou mamão após o consumo de proteínas, pode auxiliar na digestão nestas situações.

14. O que acontece se uma pessoa utilizar continuamente os medicamentos, como sais de fruta efervescentes e antiácidos?

É preciso ter certeza que a indigestão não está sendo causada por outra doença. Caso contrário, o uso eventual destas substâncias não impõe risco. Mas, se a pessoa apresenta, frequentemente, quadro de indigestão, é necessário consultar um especialista no aparelho digestivo para avaliar as condições clínicas e realizar um diagnóstico mais preciso.

15. Uma pessoa que tem indigestão constantemente pode ter algum outro problema de saúde?

Com certeza. É necessária a realização de uma avaliação médica adequada, a fim de se identificar as alterações em curso que podem estar causando um quadro crônico de indigestão.