CARAS

www.caras.com.br - R$ 8,90

ANA BOTAFOGO, NA ILHA DE CARAS, FESTEJA 30 ANOS COMO 1ª BAILARINA

EXEMPLAR DE ASSINANTE VENDA PROIBIDA

O Rei, feliz, na Beija-Flor com Raíssa, rainha de bateria, e Claudia Raia

ROBERTO CARLOS CAI NO SAMBA

Rosario Dawson, Nicole Kidman, Natalie Portman, Helena Bonham Carter, Annette Bening, Susan Sarandon e Eva Longoria no tapete vermelho em Los Angeles

OS MELHORES 44 LOOKS DO SCREEN ACTORS GUILD AWARDS

EXCLUSIVO: JAYME MONJARDIM E TÂNIA MARA BATIZAM MAYSA AOS 4 MESES

por Vladimir Schraibman*

Se não quer ter indigestão, coma pouco e não abuse das gorduras

No dia a dia, encontramos uma série de comportamentos inadequados na relação do homem com o que come. Ingerimos em quantidade além da que o nosso organismo consegue processar e ainda combinamos alimentos que, por suas propriedades, acabam sobrecarregando o aparelho digestivo. Com isso, o corpo é obrigado a reagir, provocando o que é conhecido como indigestão.

Nós, seres humanos, podemos comer de tudo. Somos onívoros. Mas talvez não seja ideal que comamos de tudo, pois alguns alimentos são mais digestos que outros. Nem em grandes quantidades de cada vez, pois nosso organismo foi modelado para ingerir porções menores de alimentos, mais vezes ao dia. Em geral não prestamos atenção a nenhum desses dois fatores. Fazemos três refeições por dia, ingerimos de tudo e em quantidade quase sempre um pouco além da capacidade normal de processamento do organismo. O resultado é a indigestão, quando os alimentos ingeridos demoram para ser processados pelo sistema digestivo, causando desde mal-estar até quadros patológicos mais sérios, como gastrite, hérnia de hiato, esofagite e úlcera.

Vamos explicar primeiro sobre os tipos de alimento e como eles podem causar indigestão. As massas, do grupo dos carboidratos, são extremamente digestas. As moléculas de amido são facilmente quebradas e não causam sensações desagradáveis depois de ingeridas. Assim, quer comer à noite sem medo de passar mal? Vá de massa, desde que não venha com molhos pesados, como quatro queijos. Já as saladas, ao contrário do que todos pensam, são de digestão difícil. Nosso corpo não produz a celulase, enzima que "quebra" verduras cruas. Os ruminantes produzem celulase, nós não. Assim, o ideal é que as verduras sejam cozidas. Mas está com vontade de comer uma salada? Coma em especial no almoço, quando o metabolismo ainda está ativo. E as carnes? Se forem grelhadas, assadas ou cozidas, são absorvidas sem problemas. Nosso organismo está preparado para digerir proteínas com eficiência.

O grande vilão mesmo é a gordura. E aqui não faz diferença se ela está na carne, no molho da massa ou na fritura. As moléculas de gordura demoram mais para serem "quebradas" no estômago, provocando aquela sensação de "peso", gases, náuseas. No que diz respeito à quantidade, que é o segundo motivador da indigestão, verificamos no dia a dia uma série de comportamentos inadequados na relação do homem com o que ele come. Ingerir líquidos durante a refeição, por exemplo, não faz bem por duas razões. A primeira é física, já que a água dilata o estômago, podendo torná-lo maior e mais lento. A segunda é química, pois a água se mistura com as enzimas, tornando-as mais "fracas" para quebrar as moléculas dos alimentos ingeridos. O pH do estômago é ácido, e a água enfraquece essa acidez. Logo, prejudica a digestão. Já um cafezinho depois cai bem justamente porque também é ácido e ajuda.

Para evitar as sensações desagradáveis da indigestão, o melhor é seguir algumas dicas: comer sentado, não ingerir líquidos, conversar pouco durante a refeição (para não engolir ar junto com a comida), mastigar no mínimo quinze vezes cada garfada, descansar o talher enquanto mastiga, tentar ser o último a deixar a mesa e, principalmente, concentrar-se naquele momento especial do dia. Em caso de mal-estar causado por indigestão, o melhor remédio é dar um descanso para o organismo. Na refeição seguinte, evitar alimentos crus e pesados. Se for à noite, tentar fazer uma caminhada. E, por fim, atenção: nenhum remédio cura indigestão causada por excesso de alimentos ou por combinações inadequadas no prato.

* ***Vladimir Schraibman*** *é cirurgião geral e do aparelho digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein e médico colaborador do Departamento de Cirurgia da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), na capital paulista.*

ORKUT Faça parte da comunidade oficial da CARAS BRASIL no Orkut caras.com.br/orkut