SHAPE BRASIL

SHAPE YOUR LIFE

R$ 7,90

CABELO NOVO
ESTÁ NA HORA DE MUDAR O VISUAL? FAÇA O TESTE!

NOVIDADE!

SOJA PRETA

- ✓ ACABA COM A FOME
- ✓ QUEIMA GORDURA
- ✓ ALIVIA A TPM

Inclua no cardápio agora!

Shakira
linda e sexy!
"Aprendi a amar meu corpo"

* O PODER DAS SALADAS
5 receitas que valem por uma refeição e afinam rapidinho

LIVRE-SE DE VEZ!

3KG EM 2 SEMANAS
COM A DIETA DAS PORÇÕES

dieta do DNA
Sua genética revela o que você realmente precisa para emagrecer

E MAIS
Médicos alertam quais os maiores erros que você comete contra a sua saúde

alto astral
Ano 3 . Nº 17 . Janeiro/2011
ISSN 2175-5205
9 772175 520003 17

azia? queimação? dor no peito?

Trate de cuidar do seu refluxo e durma bem

Você pode ter refluxo gastroesofágico. Saiba mais sobre o problema e veja como ficar longe desses sintomas. POR CAROLINA MESQUITA

P Algumas vezes sinto azia e queimação no peito depois da refeição. Isso pode ser refluxo?

R Realmente, esses são alguns dos sintomas do refluxo gastroesofágico, junto com gosto azedo e acidez na boca, dor no peito, tosse e rouquidão sem outra causa aparente. "Ele surge quando existe um 'defeito' na musculatura que fica na passagem do esôfago para o estômago (um tipo de válvula), provocando o retorno dos alimentos e líquidos ácidos do estômago para o esôfago", detalha o gastroenterologista Vladimir Schraibman, cirurgião do aparelho digestivo do Hospital Israelita Albert Einstein (SP). Além do desconforto, o contato frequente da mucosa do esôfago com esse conteúdo ácido pode levar a lesões mais graves, como úlceras e câncer de estômago.

P Quais fatores levam à doença? Ela pode ser hereditária? Alimentação influencia de alguma forma?

R Segundo o cirurgião do aparelho digestivo Alexandre Sakano, de São Paulo, o "afrouxamento" deste músculo pode acontecer por predisposição genética, mas também por causa de hábitos alimentares inadequados, como ingestão de grandes quantidades de alimentos ou comer e deitar logo em seguida, consumir bebidas alcoólicas, gaseificadas ou com cafeína em excesso. O diretor do Serviço de Cirurgia Bariátrica do Hospital Bandeirantes (SP), Bruno Zilberstein, lembra ainda do amendoim e do chocolate devido à gordura contida nestes alimentos, e até de problemas como hérnia e outras alterações no esôfago. "O fato é que cerca de 20% da população ocidental tem refluxo e precisa se cuidar", alerta o médico.

P A obesidade está relacionada ao refluxo? Existe algum outro fator que também pode predispor?

R O excesso de peso acarreta um enfraquecimento da válvula, o que facilita a ida dos ácidos do estômago para o esôfago. "Mas, além da obesidade, outros fatores podem causar esse distúrbio, como gravidez, ascite (acúmulo de líquido dentro do abdômen, conhecido por barriga-d'água), pessoas com intestino preso e que têm de fazer muita força para evacuar, roupas apertadas...", fala Schraibman. O cigarro também pode agravar o quadro, pois diminui a pressão no interior do esôfago e favorece a passagem de volta do líquido do estômago.

P Como o tratamento é feito? A cirurgia pode ser necessária? Em quais circunstâncias?

R Schraibman diz que são usados medicamentos, por exemplo, que reduzem os níveis de ácido no estômago. "Essa diminuição não afetará sua capacidade de processar o alimento, pois o trato digestivo tem muitas enzimas que fazem todo o trabalho", explica o médico. Em alguns casos indica-se a cirurgia. "A operação é feita normalmente por laparoscopia, mas somente em casos de complicação da doença, quando o paciente já tem úlceras, por exemplo, ou quando a pessoa segue o tratamento à risca (irritabilidade crônica) e não sente melhora ou a doença volta assim que cessam os medicamentos."

P É importante evitar algo para prevenir ou melhorar o quadro? O que mais é necessário?

R Alimentos gordurosos, doces, bebidas gasosas, álcool, café e chás devem ser riscados do seu cardápio sempre que possível. Schraibman ainda sugere moderar o consumo de chocolate, molho de tomate, catchup, mostarda, molho de soja e derivados de milho. Também é essencial evitar a obesidade, alimentar-se a cada 3 horas e não dormir em seguida às refeições (espere no mínimo 2 horas). "O uso de travesseiros elevados com formatos especiais diminui o retorno do ácido do estômago para o esôfago, evitando o engasgamento", fala Sakano.