

Boa digestão é receita para um corpo saudável

Médicos sugerem refeições tranquilas e diversificadas para evitar série de doenças

STÉLLA GALVÃO

Refeições tranquilas e diversificadas são os principais indutores da digestão, uma operação complexa que começa na boca, com a mastigação, e termina com a secreção dos resíduos desnecessários à nutrição. Digerir não implica a ingestão de comida selecionada, mas a comunhão de elementos que desempenham a contento as funções que o corpo exige. "Pode-se comer de tudo, e cada pessoa descobre o que é nocivo à sua digestão", diz o professor de cirurgia do aparelho digestivo da USP Arthur Garrido Jr.

Os cuidados com a higiene o preparo também são essenciais à atividade digestiva, observa a nutricionista Cristina Pereira Glianone. "Frituras e condimentos irritam a parede protetora de estômago e intestinos", diz. No verão, a refeição não pode ser gordurosa, sob pena de alterar a metabolização de tudo que é ingerido. "O ideal é alimentação 'in natura' sempre."

A gordura obriga à produção extra de bile, substância ácida produzida pelo fígado, e responsável pela formação de pedras na vesícula. As úlceras podem originar-se do excesso de ácido clorídrico liberado em digestões difíceis, ou sob ação do sistema nervoso central.

Fibras e câncer — O excesso imposto ao estômago não implica fácil eliminação das sobras. "Os povos que consomem mais fibras têm menor incidência de câncer no cólon (intestino grosso) que aqueles que comem muita carne", observa Garrido Jr. Ele lembra que o aparelho digestivo moldou-se inicialmente aos hábitos do homem

das cavernas. E que, comendo primitivamente, nossos ancestrais eliminavam facilmente os resíduos.

Os tempos modernos, porém, são cruéis para a digestão. "Não sobra nada de alimentos como hambúrguer e leite achocolatado", exemplifica. Embora todos os médicos receitem frutas, verduras e cereais como fonte fibrosa, há campeões em eficácia. Bagaço de laranja, mamão com semente — que desencadeia ginástica intestinal —, ameixa preta, manga e partes duras das folhas têm alta concentração de celulose, a fibra vegetal.

O segredo da secreção, de preferência diária, é acumular algum volume de resíduos. "Se não há fibras, não se forma o bolo fecal", explica Garrido Jr. Nesse caso, o que sobrou da digestão — ácidos e substâncias químicas não absorvidas — ficam mais tempo em contato com a parede intestinal e podem gerar várias moléstias, inclusive câncer. Além dos desconfortos físicos e sociais: ruídos estomacais, gases, dores.

O oncologista Rafael Possik cita o fato de o câncer do estômago representar 70% dos tumores no aparelho digestivo. Em segundo lugar, aparece o do cólon. "Nos países desenvolvidos, busca-se reduzir a incidência do câncer de cólon com campanhas em prol do consumo de vegetais." As hemorróidas, varizes na região anal que dilatam no esforço da evacuação, também são prevenidas com secreção normalizada. Os laxantes só devem ser utilizados em último caso. "Somente para pessoas acamadas e com digestão seriamente prejudicada", afirma Garrido Jr.

Orlando Kissner/AE



Método eficaz

Jair Tueni, 75 anos: dieta de grãos e vegetais dispensa remédios para diverticulite