

Doença muda hábitos alimentares

Quem passa pela experiência de uma úlcera muda hábitos de vida. "É a chance que os médicos têm de introduzir uma dieta saudável na vida dos pacientes", atesta o gastroenterologista Antonio Frederico Magalhães. Foi o que aconteceu com o veterinário Lean Mayetta Filho, 39 anos. Ele desenvolveu uma úlcera duodenal há dez anos e sofreu as consequências por três anos. Finalmente procurou um médico e foi tratado com bloqueadores de ácido clorídico (conhecidos como antiúlcerosos).

Na época recém-formado, Mayetta acumulava dois empregos e corria de um lado a outro. "Comia apressadamente em qualquer lugar", recorda. O médico mandou cortar alimentos ácidos e picantes, frituras, reduzir bebidas e refrigerantes. Ele parou de fumar, passou a só comer em casa, calmamente, e abriu sua própria clínica. A úlcera se foi para nunca mais

voltar. "Percebi o quanto era importante me desligar dos problemas durante a refeição", diz. Para ele, a lesão funciona como um alarme do organismo de que algo precisa mudar. Lean Mayetta dá de ombros para os estudos que colocam a bactéria *Helicobacter pylori* como principal vilã. "Se há foco aberto no aparelho digestivo, a bactéria tem condições de se desenvolver", diz.

O juiz Luiz Fernando Martins Pupo, 50 anos, passou 20 anos cultivando uma úlcera crônica no estômago. "Ia e voltava, com uma média de duas crises por ano" relata. Quando as dores ficavam mais fortes, ele evitava bebida, cigarro e comida mais forte. "É uma reação natural diante da dor". Pu-

po considera que a sua úlcera "era de fundo nervoso", além de haver o precedente familiar do problema. Há três anos, numa crise com dores intensas, o juiz recorreu ao gastroenterologista Moacyr Vilela, que aplicou-lhe o tratamento à base de antibióticos e bloqueadores de acidez. Semanas depois, o juiz esquecia do mal que o atormentou por duas décadas. "Foi um alívio", diz. Ele

havia tentado se tratar no início da doença, sem sucesso. Vilela recorda que há 30 anos o tratamento consistia na ingestão de leite em intervalos de três horas. Hoje, o leite sequer é recomendado como antiácido para aliviar crises noturnas. "Como é gorduroso, obriga o estômago a produzir mais ácido", diz Vilela.

**LEITE DEIXA
DE SER
ALIMENTO
OBRIGATÓRIO**