

Má digestão afeta 50% de brasileiros

■ Mal-estar freqüente provocado por erros alimentares ou estresse emocional exige orientação médica para evitar complicações

ALICIA IVANISSEVICH

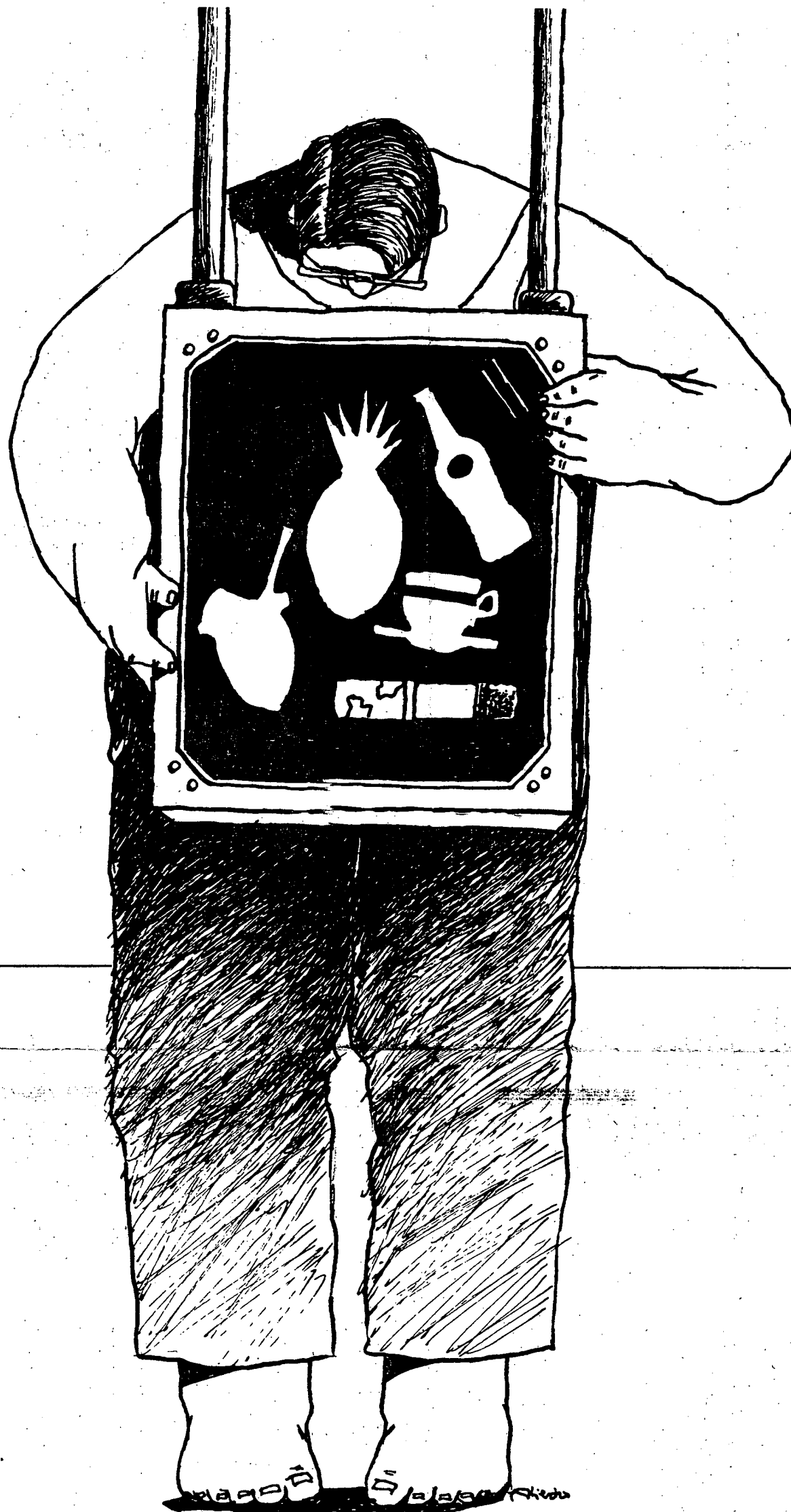
Náuseas, distensão abdominal, gases, sensação de saciedade e aversão à comida são queixas mais do que comuns entre os brasileiros. Metade da população, em algum momento da vida, já teve dispepsia (dificuldade de digerir os alimentos). As causas são basicamente de dois tipos: erros alimentares e doenças do aparelho digestivo. Em qualquer dos casos, a recomendação médica é a mesma — vale a pena investigar, sobretudo quando o mal-estar se torna freqüente.

“A maioria das pessoas não dá importância para os problemas de má digestão”, comenta o gastroenterologista José Galvão Alves, diretor de ensino e pesquisa da Santa Casa da Misericórdia do Rio de Janeiro e professor titular da PUC-RJ. “Mas por trás de uma dispepsia permanente pode haver tanto a repetição de erros alimentares quanto uma doença que exige tratamento, seja uma gastrite, uma úlcera ou um câncer”, adverte o médico. “Quando a queixa é freqüente, sua causa deve ser bem pesquisada, para se evitar problemas ainda mais graves no futuro.”

Segundo Galvão Alves, 10% a 20% das úlceras gástricas e duodenais no Brasil são detectadas no momento em que ocorre a complicação (uma hemorragia ou a perfuração do órgão). Além disso, mais de 50% dos cânceres gástricos são diagnosticados quando já não têm mais possibilidade de cura, dado o grau avançado da doença. As queixas digestivas são tão comuns que elas representam cerca de 20% de todas as consultas médicas. “Dos cerca de 1.500 doentes que a Santa Casa atende por dia, 300 têm problemas de digestão”, exemplifica o gastroenterologista.

Doenças — Entre as doenças do aparelho digestivo mais freqüentes, Galvão Alves cita as úlceras gástricas e duodenais, as gastrites, as duodenites, os cálculos biliares, as parasitoses, as duodenites, as pancreatites, as hepatites, as afecções e inflamações do intestino delgado e do cólon e os diversos tumores. Quando a causa é externa — em caso de erro alimentar —, as queixas costumam aparecer após a ingestão de grandes quantidades de gordura associadas a álcool.

Os alimentos mais prejudiciais ao tubo digestivo são a cafeína, encontrada em chá preto, mate, café e refrigerantes; as frutas ácidas, como limão e abacaxi; os temperos, o



fumo e o álcool. “Alimentos ingeridos em alta temperatura, como o chimarrão, também são agressivos à mucosa digestiva”, acrescenta o médico.

“Existe ainda um grupo de pacientes que frequentemente expressam seus distúrbios psíquicos através do tubo digestivo. Eles transferem para o corpo os conflitos emocionais — somatizam os problemas”, explica o professor da PUC. “Não são poucos. Essas pessoas respondem por metade das queixas digestivas nos consultórios de gastroenterologia.”

Galvão Alves atribui a excessiva somatização ao momento atual que a sociedade brasileira enfrenta. A queda progressiva do poder aquisitivo da população, a falta de segurança, a insatisfação profissional — cada vez mais, as pessoas realizam tarefas para as quais não foram treinadas ou para as que simplesmente não têm vocação — e uso abusivo de drogas — álcool, fumo e medicamentos — aumentam consideravelmente os problemas digestivos.

Em situações de estresse emocional, o estômago secreta mais ácido clorídrico (suco gástrico) pela ativação do nervo vago. “O excesso de secreção gástrica aumenta as chances de formar uma úlcera duodenal”, avisa o médico. “Como o fumo também provoca maior produção de ácido, a incidência de úlceras duodenais é maior em fumantes. O fumo também faz com que as úlceras demorem mais a cicatrizar e nem todos os fumantes conseguem a cura completa.”

Analgésicos — O médico da Santa Casa lembra que o uso excessivo de analgésicos e antiinflamatórios também aumenta as possibilidades de ocorrer úlcera gástrica ou duodenal, sobretudo em idosos. “Nesses pacientes, seja por hemorragia digestiva ou por perfuração do órgão (em que o ácido cai na cavidade abdominal), a mortalidade é muito alta. De cada 100 pessoas que morrem por causa de úlceras, 80 têm mais de 60 anos”, aponta.

Existe ainda um percentual significativo de úlceras que tem como um das causas a bactéria *Helicobacter pylori*. “Aproximadamente 60% da população carioca está infectada com a bactéria, mas nem todos têm úlcera”, esclarece Galvão Alves. “De qualquer forma, em caso de gastrite e úlcera é obrigatório o médico pedir uma endoscopia ao paciente para investigar se ele tem a *H. pylori*.”

Álcool em excesso é o pior inimigo do tubo digestivo

O uso abusivo do álcool tem consequências em todo o organismo — desde alterações no sistema nervoso central e periférico (polineurite) até distúrbios cardíacos — mas atinge especialmente o aparelho digestivo. Os problemas mais comuns são esofagite, gastrite, hepatite, cirrose e pancreatite.

“O uso crônico do álcool — 80 gramas diárias ou o equivalente a oito cervejas, um litro e meio de vinho ou 300 mililitros de uísque ou cachaça — destrói as células do pâncreas ao ponto de fazer com que ele perca sua função de controlar todo o metabolismo relacionado à glicose e de regular a digestão e a absorção dos alimentos”, explica o gastroenterologista José Galvão Alves.

Alves lembra que a principal causa de mortalidade no sudeste do país, entre 15 e 45 anos, é a morte violenta. “Nessa faixa etária, as mortes violentas (suicídios, assassinatos, acidentes de carro e de trabalho, estão associadas 70% a 80% das vezes ao uso abusivo do álcool”, destaca.

Os principais vilões

As substâncias tóxicas ao tubo digestivo aumentam muito a secreção de ácido clorídrico, além de poderem provocar refluxo esofágico (do estômago para o esôfago). São elas:

- Cafeína, presente no chá preto, café, mate e refrigerantes
- Chocolates
- Frutas ácidas, como abacaxi, limão e alguns tipos de laranja.
- Condimentos, como pimenta, mostarda ou ketchup.
- Álcool
- Fumo
- Frituras
- Segundo alguns cientistas, qualquer alimento ou bebida ingeridos em altas temperaturas, como o chimarrão.