

Lanche e muita fritura agridem o estômago

Horário irregular e alimentos gordurosos alteram produção de ácidos gástricos

Uma alimentação inadequada é capaz de interferir no surgimento ou progressão das úlceras e gastrites. A substituição de refeições por lanches, a ingestão em horários irregulares e, principalmente, o uso constante de alimentos gordurosos e condimentados, levam à alteração da produção dos ácidos gástricos, responsável pelo aparecimento das doenças pépticas. "São fatores agressivos à mucosa gástrica", afirma a nutricionista Paola Dulce, do Instituto da Criança.

Entre a lista de alimentos que estimulam a produção de ácidos gástricos estão itens que as crianças adoram: fritura, refrigerantes (especialmente aqueles feitos à base de cola), salsicha, lingüiça, mortadela e guloseimas (chocolates, pirulitos e balas). Produtos industrializados, extratos de tomate e excesso de corantes também são nocivos, porque irritam a mucosa e retardam o esvaziamento gástrico.

"Muitas vezes a criança está almoçando e a mãe pede que se apresse, alertando que pode chegar atrasada à escola", diz a pe-

diatra gastroenterologista Izaura Ramos Assumpção. "Comer rápido e fora do horário também pode trazer prejuízos."

Portadores de doenças pépticas devem seguir uma dieta especial, equilibrada qualitativa e quantitativamente, segundo o cirurgião pediátrico Sérgio Tomaz Schettini. São recomendados alimentos cozidos e derivados de leite. "As carnes e verduras devem ser cozidas", diz o médico. "Carnes vermelhas devem ser evitadas."

A "indicação" de tomar um copo de leite a cada três horas, feita normalmente por familiares e amigos, deve ser ignorada, de acordo com Paola. "A ingestão de leite deve ser feita no café da manhã, lanche da tarde e à noite", ensina ela. "Uma grande quantidade de leite pode ocasionar o chamado "rebote

ácido", estimulando a produção de ácidos." Segundo ela, o leite produz uma sensação de alívio da dor. "Em seguida, ela volta, ainda mais potente."

O hábito de dar analgésicos às crianças, para qualquer tipo de queixa, também pode provocar irritações no estômago. "As aspirinas, corticóides e grande maioria das medicações anti-inflamatórias são potentes irritantes gástricos", explica Schettini. Se o medicamento for indispensável, deve ser dissolvido em água.

REFRIGERANTE
DEVE
SER
CONTROLADO