

# PERIGO À MESA

No verão, o número de infecções gastrointestinais aumenta. Especialistas avaliam como cuidados básicos na compra e no armazenamento dos alimentos pode evitar o surgimento de problemas

» GLÁUCIA CHAVES

**P**astel, camarão empanado, queijo coalho, cerveja: a lista de tentações é grande no verão. Para muita gente que passou o ano inteiro envolvida com dietas e exercícios físicos, as férias de fim de ano significam uma pausa — e, consequentemente, o início da temporada das refeições fartas em frituras, alimentos gordurosos e bebidas alcoólicas. O tempo de calor é, porém, justamente o período de encher o prato com alimentos completamente opostos aos citados no começo do parágrafo. A falta de cuidado com o que se come nas férias pode ocasionar infecções gastrointestinais, uma vez que as altas temperaturas favorecem o crescimento de bactérias nos alimentos. Para saber como proceder com as opções gastronômicas desse período tão específico do ano, o Correio conversou com especialistas.

André Luiz de Rezende, médico gastroenterologista e endoscopista do Instituto Brasiliense de Gastroenterologia e Endoscopia Digestiva (Ibed), explica que a infecção alimentar acontece especialmente no intestino, onde ocorre todo o trânsito gastrointestinal. “Existem as bactérias ‘boas’, que ajudam na digestão, na absorção e no processamento do bolo alimentar, mas também há as ‘ruins’”, detalha. Caso as “ruins” fiquem em maior número, o corpo responde na forma de cólicas, diarreia, formação de gases e distensão da barriga. A mudança de horário das refeições e muitos alimentos ricos em gordura e açúcar e pobres em fibras são as principais razões para que isso ocorra.

O médico sustenta, entretanto, que nem sempre o mal-estar é um sinal de infecção alimentar. O contato com alimentos e temperos diferentes ao que se está acostumado também pode provocar os sintomas da enfermidade. “O excesso de alguns alimentos pode fazer com que pessoas sem infecção tenham diarreia e vômito, mas por uma questão de

## DESIDRATAÇÃO

A perda de líquidos e de sais minerais do corpo é corriqueira no verão. Normalmente, perdemos em média 2,5 litros de água por dia, seja pela urina, fezes, suor ou até mesmo pela respiração. A perda pode ser aumentada por vários fatores no verão, como o aumento da transpiração ou alterações provocadas pela ingestão de alimentos contaminados ou malconservados.

## Dica

Beba bastante água durante o dia e evite alimentos gordurosos. O ideal é beber meio litro antes de dormir e um copo cheio logo pela manhã, ainda em jejum.

## CUIDADO

Camarão frito, queijo coalho assado, pastel: o verão também é sinônimo de comidas perigosas, tanto para a balança quanto para a saúde. Previna-se:

- Beba muita água para hidratar o corpo.
- Procure comer sempre em locais com boas condições de higiene.
- Evite frituras, álcool em excesso e alimentos ricos em açúcar, que sobrecarregam o organismo e atrapalham o processo da digestão.
- Para não passar mal, prefira comidas leves, como frutas da estação, legumes e verduras.
- Tome cuidado com os sanduíches naturais com maionese, embutidos e afins: no calor, esses ingredientes são os primeiros a estragar.
- Lembre-se de lavar sempre as mãos antes de comer.

intolerância, não exatamente por contágio.” Segundo André, as viagens fazem com que as pessoas entrem em contato com germes comuns da região — mas contra os quais o organismo, por não estar acostumado, não tem defesa específica.

## Saneamento

A aglomeração de pessoas também é um fator que influencia no aparecimento de problemas estomacais. Cidades litorâneas, com a visita de milhares de turistas, são os locais mais propícios a

apresentarem condições insatisfatórias de saneamento básico — principal motivo para o aparecimento de problemas alimentares. Tomar cuidado com a procedência da água (inclusive, do gelo) e a comida é uma das medidas que ajudam a evitar maiores

## INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

Nas férias, é comum as pessoas se alimentarem na praia, no clube ou em outros locais que muitas vezes não possuem higiene adequada no preparo e na conservação dos alimentos. As refeições em restaurantes self-service, que são comuns nestes períodos, os salgadinhos na praia, os peixes e outros petiscos que na maioria das vezes ficam expostos por longos períodos à temperatura ambiente são os principais causadores da intoxicação alimentar.

Intoxicação alimentar é o nome que se dá aos sintomas desagradáveis que uma pessoa experimenta depois de ingerir alimentos contaminados por micro-organismos nocivos. Os micro-organismos afetam diversos tipos de alimentos.

Quando se ingere alimento contaminado, pode-se desenvolver alguns sintomas que variam de acordo com o micro-organismo causador do distúrbio. A salmonela, comum em carnes contaminadas, pode causar diarreia, desarranjo intestinal, náuseas, vômitos, febre, cefaleias e até desidratação grave.

## Dica

Procure conhecer a origem dos produtos e observe como estão armazenados os pratos. Evite comer maionese. Fuja dos restaurantes vazios ou muito cheios.

## ESTOQUE

A temperatura elevada é um dos maiores vilões dos alimentos. Nessa época, é preciso ter cuidado com a forma com que se guardam os mantimentos:

**Carnes:** Retire-as das embalagens originais e descongele-as na geladeira ou no micro-ondas, e não ao ar livre, para evitar a contaminação por bactérias e outros micro-organismos. Armazene-as nas prateleiras superiores da geladeira e tempere-as, no máximo, com 12 horas de antecedência.

**Ovos:** Retire-os também das embalagens. Eles devem estar limpos e secos antes de serem guardados. Não os deixe na porta da geladeira, pois é o local que mais sofre com a variação de temperatura.

**Condimentos e temperos:** Produtos como maionese, que têm conservantes, podem ficar na porta da geladeira sem problemas, mas não os deixe em lugares quentes por muito tempo. Mantenha o termostato da geladeira no máximo.

Thiago Fagundes/CB/D.A Press

“Foi aqui em Brasília mesmo, em uma banquinha de cachorro-quente na rua”, conta. “O culpado foi o tubo de maionese em cima da mesa.” Na segunda vez que passou mal, Caroline foi vítima do queijo coalho assado na brasa, iguaria presente em várias praias no verão. O trauma mudou a rotina nas viagens: agora, só alimentos industrializados.

Lorena de Oliveira Elias, 18 anos, sabe bem o que é passar por essa agonia. Mais uma vez, a maionese foi a vilã. No caminho para a casa dos avós, em Belo Horizonte, a estudante e a família pararam em um restaurante na estrada. “Engatei na mistura de batata, cenoura e maionese”, detalha. O resto da viagem foi seguido de dores de barriga e náuseas. Lorena precisou ser avaliada e medicada em um hospital.

## Ingredientes

Assim como aconteceu com Caroline e Lorena, a nutricionista Elisa Goulart alerta que quem se arrisca a consumir alimentos feitos com ingredientes “perigosos” está sujeito a sofrer com microorganismos patogênicos. Segundo ela, preparações que levam ovo ou com molho, quando levadas ao fogo e não consumidas, facilitam a proliferação de bactérias. “Depois de uma hora, a bactéria já se multiplicou cerca de dois milhões de vezes”, explica. Ela diz que há mais um motivo para redobrar as atenções: em grande parte dos casos, pode não ser tão fácil saber que o alimento está estragado, uma vez que as chamadas características organolépticas da comida (textura, cheiro, sabor e consistência) nem sempre são alteradas.

O também nutricionista Rodrigo Valim explica que não são só as refeições feitas fora de casa que apresentam perigos para a saúde. A forma como é feita a estocagem e a preparação dos alimentos merece atenção redobrada. “Dentro de casa, há um aumento de 27% da incidência de casos de infecção alimentar”, estima. Rodrigo ensina que os cuidados devem começar logo que as compras saem da sacola do supermercado. “Os alimentos crus devem ser lavados e higienizados, de preferência, com água sanitária”, ensina. “O vinagre é muito fraco para acabar com as bactérias.” Outro erro comum é deixar a carne descongelar em cima da pia ou em locais abertos na cozinha. “O certo é colocar dentro da geladeira de um dia para o outro e depois terminar de descongelar com água corrente.”