

●●●● Nos dias de hoje, dificilmente encontramos alguma pessoa que nunca tenha se queixado de desconforto abdominal. São as enfermidades estomacais mais comuns do presente século. Mais que uma simples dor, esse problema pode representar um dano bem maior ao nosso organismo, conhecido popularmente como úlcera.

Trata-se de uma ferida localizada no estômago ou duodeno, que destrói a mucosa da parede destes órgãos, atingindo os vasos sanguíneos do nosso organismo. É causada pela insuficiência dos mecanismos protetores da mucosa contra a acidez gástrica, muitas vezes devido à infecção pela bactéria *Helicobacter pylori*. Tanto o ácido como as bactérias irritam o revestimento e causam uma ferida, ou a famosa úlcera. A *Helicobacter pylori* também é capaz de sobreviver no ácido estomacal porque secreta enzimas que o neutralizam.

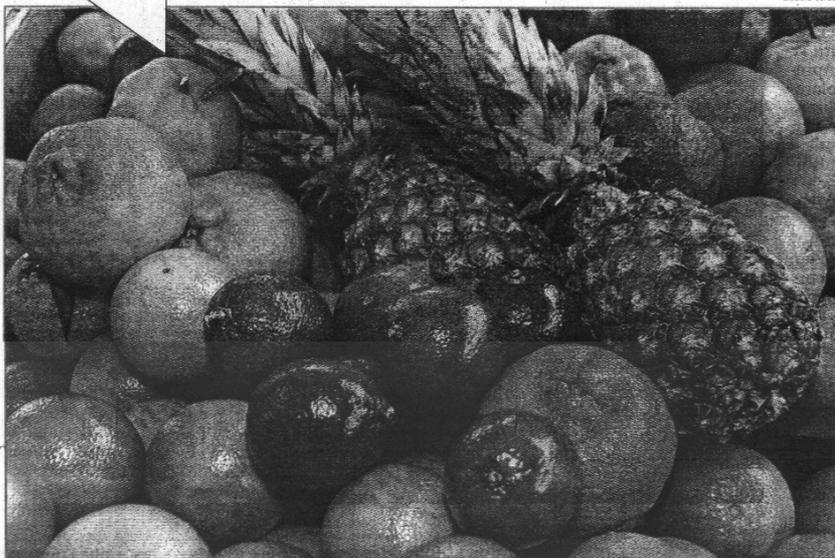
A causa dessa doença está associada aos danos provocados pelo ácido clorídrico e enzimas secretadas no estômago. Normalmente há mecanismos protetores (como muco), mas podem falhar e dessa forma facilitar o surgimento das feridas no estômago e duodeno. A mucosa do duodeno não é tão resistente como a do estômago, por isso as ocorrências de falha nas barreiras de proteção surgem com maior facilidade. Outra causa de surgimento das úlceras é o aumento exagerado da secreção gástrica de ácido, ocasionada por causas diversas, como dieta inadequada, stress, álcool, tabagismo, fatores genéticos e consumo regular de alguns medicamentos que podem agredir a mucosa gastrointestinal.

O diagnóstico das úlceras se faz por associação de diagnóstico clínico e exames como a endoscopia que revela o grau de inflamação e tamanho da lesão investigando ainda a presença da bactéria *Helicobacter pylori*. Podem ser feitos exames complementares de biópsia para estudo da natureza da lesão, uma vez que esta bactéria pode ocasionar lesões tanto benignas como cancerígenas. O tratamento das úlceras consiste em neutralizar a acidez que provoca as lesões e no caso de resultado positivo para *Helicobacter pylori*, é necessário o tratamento com as-

Dano ao organismo

A úlcera provoca ferida no estômago ou no duodeno

ENFERMIDADE DO SÉCULO



Claudio Coradini

Quem desenvolve úlceras gástricas deve evitar o consumo de frutas ácidas, como laranja, limão e o abacaxi

sociação de antibióticos específicos para eliminar esta bactéria.

Por ser caracterizada como uma lesão que atinge as paredes do esôfago, estômago ou duodeno, a alimentação também é um fator fundamental no tratamento para essa enfermidade. A adoção de um cardápio balanceado e a realização de pelo menos cinco refeições diárias auxilia na diminuição de ácido gástrico ou ameniza sua ação na parede estomacal. Existem diversos alimentos, que fazem parte da tradicional culinária brasileira que auxiliam no combate as úlceras. Entre eles destacam o consumo regular de verduras e frutas, com teor de acidez baixo como a banana e o mamão, queijos frescos, verduras, sopas le-

ves, carnes magras, legumes cozidos, etc., além de alimentos que comprovadamente, apresentem efeito antibacteriano, como o alho.

Diversas pesquisas demonstram o efeito protetor do alho no nosso sistema digestório, inclusive no combate a *Helicobacter pylori*. No caso de como con-

sumir o alho, a forma mais eficaz é a ingestão do alho in natura. É importante alertar para o consumo de produtos industrializados que contêm conservantes, muitos dos quais na forma de acidulantes, que agredem a mucosa gástrica. Dentre esses produtos, destacamos os refrigerantes com seu teor excessivamente ácido. Além disso, é fun-

damental evitar alimentos muito condimentados, bebidas gasificadas e alcoólicas, café e uma alimentação rica em gorduras, para que os sintomas da úlcera não apareçam. Apesar das reações irritantes variarem de pessoa a pessoa, as frituras, por exemplo, retardam o esvaziamento do estômago e estimulam a liberação do ácido.

➔ **Jocelem Mastrodi Salgado é** profa. Titular de Nutrição - LAN/Esalq/USP; autora dos livros: "Previna Doenças. Faça do Alimento o seu Medicamento"; "Farmácia de Alimentos"; "Alimentos Inteligentes" e "Guia dos Funcionais" (publicado em 2009) - editora Ediouro. E-mail: jmsalgad@esalq.usp.br.

DICAS

Escolha o que você vai comer

● Dicas de alimentação para quem desenvolve úlceras gástricas:

- Evitar frutas ácidas como laranja, limão, abacaxi;
- Evitar frituras em geral;

- Evitar comidas muito condimentadas, gordurosas e com excesso de sal. Esses alimentos dificultam a digestão;

- Evitar ingerir alimentos crus, quando a higiene não for segura, pois o *H.pylori* presente nesses alimentos pode ser o agente causador ou agravar a úlcera de quem os consumir;

- Evitar fumo, álcool e adotar práticas que ajudem a conviver com o stress diário, uma vez que o aparecimento de úlceras está relacionado também a fatores emocionais.

- Consumir no café da manhã, alternando diariamente, de 300-500 gramas de mamão, caqui ou melão.

- Nos intervalos das refeições ingerir 1 xícara de suco de batata inglesa (pela manhã), e 1 xícara de suco de couve (a tarde).

- Consumir chá de camomila ao deitar.

- Observação: Os sucos podem ser centrifugados ou batidos no liquidificador. É essencial durante o período de crise se abster de carnes, pescados e frituras.

HARMONY® É A TECNOLOGIA QUE REVELA QUEM REALMENTE VOCÊ É.

Harmony® é um laser de última geração que reúne a luz intensa pulsada e uma inovação: o laser Erbium fracionado, que permite um tratamento de fotorrajuvencimento seguro, profundo e eficaz. Também é indicado para o tratamento de manchas senis e solares, cicatrizes de acne, estrias e poros abertos.

Para a Onodera, a beleza é uma ciência.



ONODERA.COM.BR

Agende uma avaliação personalizada gratuita.

3403 1630

Unidade Piracicaba s/ Av. Carlos Botelho, 605

Harmony® - Marca Registrada Alma Lasers - USA. Mínimo de 4 sessões. A realização do tratamento somente ocorrerá após consulta médica, e os eventuais resultados dependerão das condições físicas e reações de cada cliente. Os tratamentos somente serão realizados em pessoas acima de 18 anos. CPM 124.626.