

# Abandone 10 hábitos que favorecem a má digestão

**Azia, gases**, sensação de estômago pesado e sonolência são sintomas que já acometeram todos nós pelo menos uma vez. Apesar de serem comuns a pessoas com condições crônicas, como a doença do refluxo gastroesofágico, esses males podem surgir em qualquer um que exagerou no prato ou não tomou os devidos cuidados na refeição - mesmo aqueles que seguem uma dieta equilibrada. Confira os conselhos dos especialistas e fique atento aos deslizes que podem causar **má digestão**:

## Comer muito rápido

Ao comer rapidamente, cometemos dois erros cruciais - não mastigamos direito e não damos tempo suficiente ao nosso cérebro para perceber que estamos comendo. "Quando começamos a mastigar, nosso organismo libera uma enzima que facilita a quebra do alimento, iniciando o processo de digestão", explica o nutrólogo Fernando Bahdur Chueire, da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran). Desta maneira, é fundamental triturar bem os alimentos antes de engolir, para que a enzima tenha tempo de agir, facilitando o trabalho do estômago e evitando que o órgão fique sobrecarregado - fator que deixaria a digestão mais lenta. Além disso, cada refeição deve ter duração de pelo menos 20 minutos. "Esse é o tempo médio que leva para o intestino liberar o hormônio que ativa o centro de saciedade do cérebro depois que começamos a nos alimentar", explica. Almoçar em menos tempo que isso não irá proporcionar a sensação de saciedade, fazendo que com a ingestão seja exagerada, dificultando a digestão e favorecendo problemas como refluxo. "Comer demais também torna o processo de digestão mais demorado, causando sensação de mal estar", alerta o nutrólogo. De acordo com o profissional, o ideal é comer até sentir-se bem e não até ficar "cheio".

## Manias à mesa

A gastroenterologista Mara Rita Salum, da Unifesp, explica que os órgãos do sistema digestivo se localizam na caixa torácica e, dependendo da forma como nos posicionamos, eles se comprimem, dificultando o processo digestivo, culminando na má digestão. Por isso, atitudes como comer deitado ou em qualquer posição que não seja ereta afeta diretamente a digestão. Outra mania comum é falar enquanto comemos - isso pode aumentar a ingestão de ar durante a refeição, favorecendo problemas relacionados a gases.

## Líquidos durante a refeição

"Quando alguém bebe muito líquido enquanto come, o estômago enche mais, podendo causar mal estar devido ao maior tempo de digestão necessário para esvaziar o órgão", aponta a gastroenterologista Mara. Tomar um copo de suco de até 150 ml, no entanto, não interfere de forma significativa na digestão e pode até facilitar o processo de mastigação. Mas a ressalva fica para as bebidas gaseificadas: elas provocam a dilatação do estômago, levando a uma maior ingestão de comida e prejudicando o processo digestivo. "Acompanhar a refeição com qualquer tipo de bebida não é recomendado apenas para quem sofre de **doença do refluxo gastroesofágico**, pois aumenta o risco de azia."

## Jejum prolongado

Para entender porque o jejum prolongado interfere na digestão, é preciso conhecer o mecanismo do corpo que causa a azia. Na ligação do nosso esôfago com o estômago, temos um órgão chamado esfíncter esofágico inferior, uma espécie de anel responsável por permitir a passagem de comida e se manter fechado quando não estamos fazendo uma refeição. "Ele se abre para o alimento passar do esôfago para o estômago e, em seguida, deve se fechar para reter o que foi ingerido e impedir que os sucos gástricos atuantes na digestão subam para o esôfago, causando a azia", explica o gastroenterologista Ricardo Blanc, da Sociedade Brasileira de Gastroenterologia. Quando uma pessoa fica sem comer, o ácido gástrico produzido normalmente pelo estômago se acumula e pode refluir, irritando o final do esôfago e causando a azia. "Comer a cada três horas mantém o sistema digestivo em funcionamento, sem sobrecarga na produção de ácido gástrico", explica o gastroenterologista Luiz Eduardo Rossi Campedelli, do Hospital Albert Einstein.

## Boca seca

Ficar com água na boca não indica apenas que você está com fome - a saliva é parte importante do processo de digestão, pois é ela quem inicia esse processo. É pela saliva que são liberada as primeiras enzimas que ajudam na trituração dos alimentos. Além disso, a saliva ajuda na eliminação de bactérias da cavidade bucal, prevenindo contra cáries e outras doenças. Dessa forma, pessoas que tem a boca mais seca podem ter o processo digestivo prejudicado, já que a saliva não será suficiente. Segundo os especialistas, o uso de determinados medicamentos - entre anti-histamínicos, descongestionantes, analgésicos, diuréticos e remédios para pressão alta e depressão -, tabagismo, abuso de álcool, menopausa e doenças que afetam as glândulas salivares, como diabetes, Parkinson e HIV, são causadores de secura na boca. Ela também pode surgir uma vez ou outra, sem qualquer relação com esses problemas, mas se persistir o ideal é procurar um médico. Algumas dicas para evitar a secura na boca são beber bastante água, mascar gomas ou chupar balas sem açúcar e evitar bebidas com cafeína.

## Fumo e álcool

Você deve estar se perguntando por que o cigarro iria interferir na digestão, já que a fumaça se deposita nos pulmões. A resposta é simples: a nicotina, quando entra na corrente sanguínea, também vai para o sistema digestivo, e lá provoca a diminuição da contração do estômago, dificultando a digestão. "O uso contínuo do cigarro também enfraquece o esfíncter esofágico inferior, aumentando o contato do ácido gástrico com a mucosa esofágica e causando azia", diz o gastroenterologista Luiz Eduardo. Além disso, o tabaco altera o paladar e induz a produção de ácido clorídrico pelo estômago, o que facilita a infecção pelas bactérias *Helicobacter pylori*, causadoras da úlcera gástrica. Segundo o especialista, o cigarro ainda estimula a ida de sais biliares do intestino para o estômago, tornando suco gástrico mais nocivo ao organismo e intensificando o aparecimento de úlceras.

Com o álcool não é diferente. Quando ingerimos alguma bebida alcoólica, a substância logo é absorvida pelo nosso sistema gastrointestinal, irritando as mucosas do esôfago e do estômago e alterando as membranas do intestino, prejudicando a absorção de nutrientes. "Os resultados podem ser [esofagite](#), [gastrite](#) e até [diarreia](#)", explica o gastroenterologista Ricardo Blanc. Já no fígado, o álcool vai alterar a produção de enzimas, sobrecarregando o órgão. "Ele passa a produzir mais enzimas para metabolizar o etanol, levando a uma inflamação crônica ou [hepatite](#) alcoólica, podendo evoluir para [cirrose](#)", completa. Outro órgão afetado pelo excesso de bebidas alcoólicas é o pâncreas, responsável pela fabricação de insulina e de enzimas digestivas. O álcool pode causar uma inflamação no pâncreas, e essa inflamação pode evoluir para uma pancreatite.

## Sono inadequado

Descansar após as refeições, tirando um cochilo leve, pode ajudar na digestão porque está relacionada, sobretudo, ao repouso. "Dando um tempo das atividades pesadas, o fluxo sanguíneo permanece focado nos órgãos envolvidos na digestão sem qualquer problema", afirma o nutrólogo Fernando. Além disso, o ideal é repousar com a cabeça levemente inclinada para cima, pois isso ajuda na descida dos alimentos. "Ficar completamente deitado pode favorecer o refluxo ou mesmo atrapalhar a digestão", explica o especialista. A soneca, entretanto, deve durar apenas alguns minutos, pois ao entrarmos em sono profundo, o metabolismo fica lento, dificultando o processo de digestão. Caso queira dormir mais profundamente, espere de duas a três horas após a refeição.

## Respirar pela boca ou sorver alimentos

É comum pessoas com **alergias respiratórias** passarem a maior parte do tempo com as narinas entupidadas, precisando respirar pela boca. Nesse cenário, ela acaba respirando pela boca também enquanto come, levando mais ar para o estômago e causando gases. O mesmo acontece quanto usamos canudinho ou sorvemos alimentos, como uma colher cheia de sopa. O ato de sugar a bebida ou o alimento também traz mais ar para dentro do corpo, podendo causar má digestão ou então intensificando um problema que a pessoa já tenha normalmente, como refluxo ou azia.

## Erros ao fazer exercícios

"Logo depois que você se alimenta, o organismo direciona maior fluxo sanguíneo para os órgãos envolvidos na digestão para que, dessa maneira, o processo seja realizado mais rapidamente", aponta o nutrólogo Fernando. Quando fazemos exercícios, por outro lado, quem solicita maior fluxo sanguíneo são os músculos. Assim, é fundamental esperar a digestão completa da refeição - que leva cerca de duas horas - para treinar, pois, do contrário, nenhuma atividade será bem realizada. Segundo o nutrólogo, a diminuição do fluxo sanguíneo ocorre até mesmo no cérebro e, por isso, é normal sentirmos preguiça, cansaço ou dificuldade de concentração logo após comer. O ideal, portanto, é esperar cerca de 15 minutos para voltar a trabalhar, estudar ou realizar outra atividade que exija atenção.

## Roupas ou cintos apertados

Usar calças ou saias com elásticos apertados, bem como abusar dos cintos, pode apertar o estômago e obrigar a comida a retroceder para o esôfago. Após as refeições, seu estômago dilata por conta da produção de ácidos gástricos, e a pressão das roupas pode fazer com que esses ácidos retornem para o esôfago, causando azia e refluxo. Esse problema é mais intenso em pessoas que estão acima do peso, pois a obesidade aumenta ainda mais a pressão no estômago. Essa pressão pode empurrar o conteúdo do estômago para dentro do esôfago, causando azia.