

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 quando 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.