

Doenças e saúde do sistema digestório 11 Encaminhamento do conteúdo

Algumas vezes, podem ocorrer problemas no funcionamento dos órgãos do sistema digestório, o que pode ser causado por diversos fatores. Alguns casos se constituem em reflexos de distúrbios na alimentação, enquanto outros podem ser sinais de alguma doença.

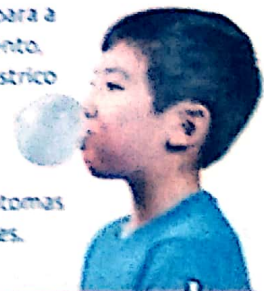
Muitos desses problemas e seus sintomas podem ser evitados com a adoção de bons hábitos alimentares e qualidade de vida.

Azia

A azia é caracterizada por uma sensação de irritação e ardência na base do esôfago, que acontece quando, por algum motivo, o líquido estomacal sobe para o esôfago. Como essa substância é ácida, a parede interna do esôfago acaba ficando irritada, pois o muco que apresenta não é adaptado para a acidez estomacal, o que causa sensação desconfortável de "queimação".

A azia pode ser comum quando ingerimos alimentos em excesso ou temos uma dieta alimentar pouco balanceada. Também pode ocorrer em virtude da ingestão de algum medicamento ou do estresse.

O hábito de mascar chicletes pode elevar a acidez no tubo digestório. Isso acontece porque, embora nada seja ingerido, a mastigação envia um sinal para que o estômago se prepare para a digestão. Nesse momento, a produção de suco gástrico aumenta, tornando o ambiente mais ácido, o que, a longo prazo, pode causar sintomas de azia e originar lesões.

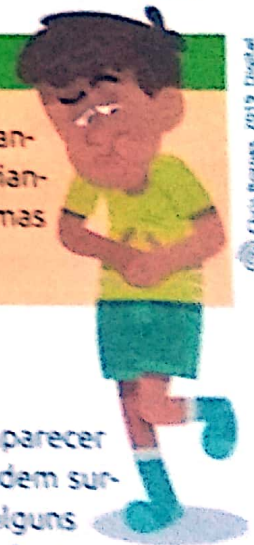


© Shutterstock/Parangal/Alamy



curiosidade

Os medicamentos comumente utilizados no tratamento de azia são antiácidos, ou seja, eles neutralizam a acidez causada pelo suco gástrico, aliviando os sintomas. Também são indicados pelos médicos para atenuar sintomas de má digestão, náusea e dores abdominais.



© Chris Berges 2019 Digital

Úlcera

Úlcera é o nome comum dado a diversos tipos de lesão que podem aparecer principalmente no esôfago, no estômago e no duodeno. Essas lesões podem surgir por diferentes motivos; por exemplo, infecções por bactérias, uso de alguns tipos de medicamentos e estresse. As úlceras podem causar dor, desconforto abdominal e gerar sérios problemas de saúde.

Gastrite

A gastrite é uma inflamação do estômago que causa dores e náuseas, além de outros sintomas. Ela pode ser ocasionada por bactérias que causam doenças, por conta de alimentação inadequada ou como resultado de hábitos que envolvem o consumo de álcool, cigarro e determinados remédios. Pode ser passageira, caso em que surge e desaparece de forma rápida, ou duradoura, situação que se caracteriza por um processo de inflamação que se estabelece, necessitando tratamento.

Diarreia e prisão de ventre

Os sintomas de diarreia e prisão de ventre são descritos juntos por serem um o oposto do outro. Podem acontecer por diferentes motivos, sendo os mais comuns ligados à intoxicação alimentar, a infecções ou mesmo a questões emocionais, como estresse ou nervosismo.

No caso da diarreia, acontece uma aceleração no processo digestivo, o que impede a absorção correta dos nutrientes e, como consequência, da água também. Desse modo, ocorre a saída de fezes muito líquidas.

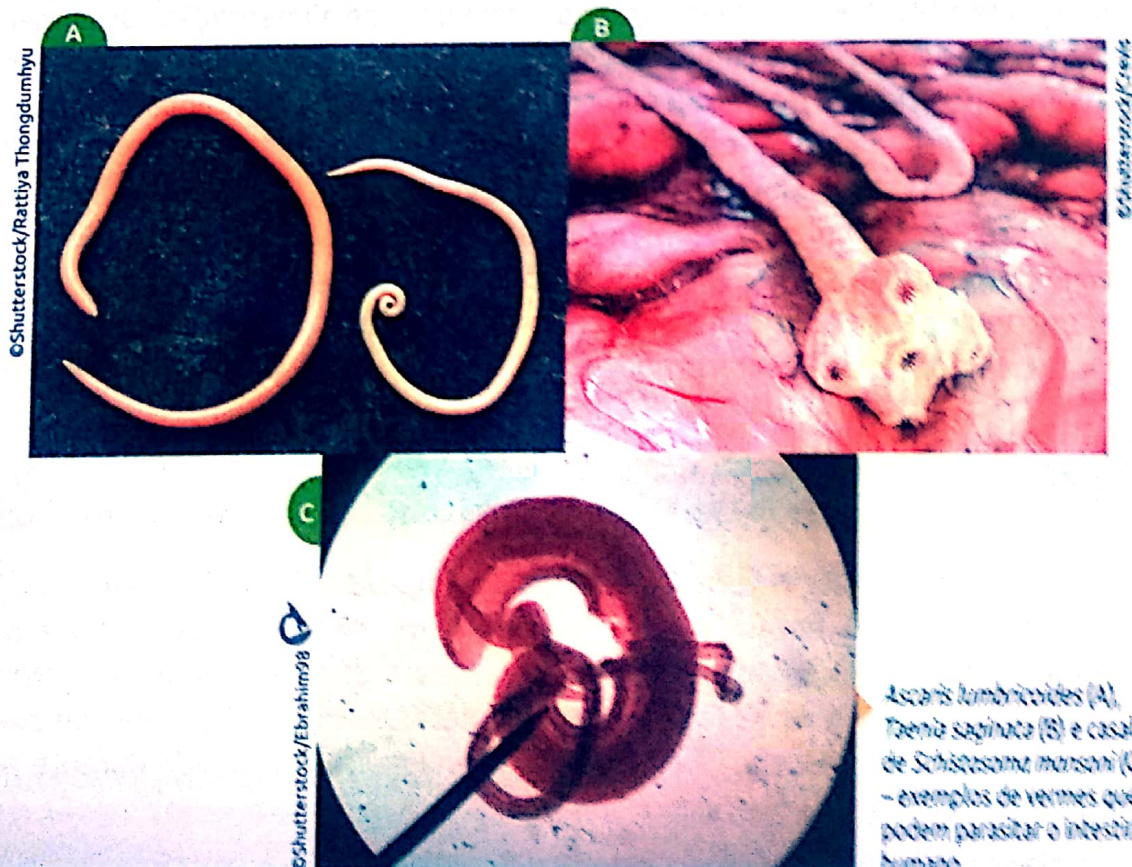
Na prisão de ventre, por outro lado, o problema é que o trânsito intestinal fica muito lento, havendo absorção de água em excesso, o que deixa as fezes ressecadas, condição que causa muitas vezes a sensação de mal-estar. Alguns alimentos de origem vegetal contribuem para o bom funcionamento do intestino por serem ricos em fibras, as quais não conseguimos digerir. No intestino grosso, essas fibras absorvem água, amolecendo o bolo fecal.

Exemplos de alimentos ricos em fibras: farelo de trigo, aveia, linhaça, farinha de mandioca, couve, brócolis, abacate, goiaba, castanha-do-pará e feijão.

Verminoses

Existem diversos tipos de vermes que podem desenvolver-se no sistema digestório humano, causando os mais variados sintomas, como dores abdominais, inchaço da barriga, enjojo, vômitos, diarreia, obstrução intestinal e sensação de fraqueza. A maioria desses vermes chega ao interior de nosso corpo por meio da ingestão de água ou alimentos contaminados com larvas ou ovos desses animais. Em geral, eles se alojam nos intestinos e se alimentam do que ingerimos, absorvendo os nutrientes para si.

As verminoses são doenças que podem afetar qualquer pessoa. Mas hábitos simples de higiene pessoal e boas condições de saneamento contribuem para a sua prevenção.

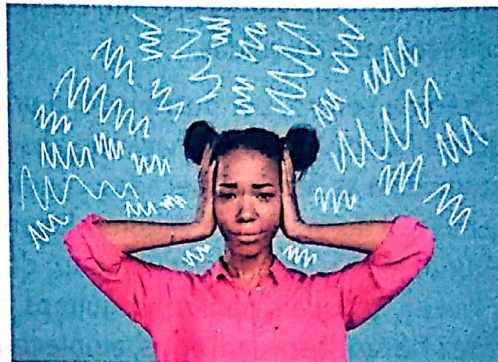


Ascaris lumbricoides (A), Taenía saginata (B) e casal de Schistosoma mansoni (C) - exemplos de vermes que podem parasitar o intestino humano

Distúrbios de comportamento alimentar

Os distúrbios de comportamento alimentar são alterações relacionadas à alimentação, geralmente associadas a mudanças nos modos de vida das pessoas. Podem ter relação com o funcionamento do organismo ou, mais comumente, com mudanças do **estado emocional**.

Muitos dos distúrbios alimentares são ocasionados por mudanças do **estado emocional** de cada organismo. Ansiedade, estresse e nervosismo, por exemplo, podem estimular a produção de ácidos estomacais em excesso. Até mesmo a sensação de bem-estar e alegria pode ter relação com a liberação de substâncias no intestino. Isso mostra como os sistemas do organismo estão relacionados entre si. Portanto, estar saudável emocionalmente também é importante para o bom funcionamento do sistema digestório.



©Shutterstock/FabrikaSimf

Obesidade

Nós ganhamos peso quando ingerimos e absorvemos uma quantidade de nutrientes maior do que aquela que utilizamos para produzir energia para a realização de nossas atividades diárias. Quando esse desequilíbrio é extremo, o que não é utilizado é armazenado na forma de gordura, o que leva a um aumento de massa, podendo causar problemas de saúde, especialmente no sistema cardiovascular.

Atualmente, a obesidade tem atingido um número cada vez maior de pessoas, em virtude de mudanças nos hábitos de vida e, conseqüentemente, de alimentação. Os alimentos ricos em sal, gordura e açúcar, como os **ultraprocessados**, têm sido consumidos com maior frequência, resultando no acúmulo de gordura no organismo, já que apresentam alto teor energético. No Brasil, a taxa de obesidade também vem aumentando, inclusive em crianças, situação que evidencia o fato de a obesidade ser um sério problema de saúde pública. Além de hábitos alimentares inadequados, outros fatores podem contribuir para a obesidade, como fatores genéticos, problemas emocionais e sedentarismo.

ultraprocessados: alimentos que passam por técnicas e processamentos industriais com a adição de altas quantidades de sal, açúcar, gorduras, realçadores de sabor, texturizantes, entre outros.



curiosidade

Nosso corpo armazena energia na forma de gordura como uma maneira de garantir que tenhamos energia em um momento de falta de alimentos. Isso funcionava muito bem quando não havia geladeira e supermercados e os seres humanos precisavam se deslocar e contar com a sorte para conseguir coletar frutos ou caçar animais para se alimentar. Nessas circunstâncias, a energia armazenada era consumida durante as longas distâncias percorridas em busca de alimentos.

Atualmente, no entanto, com as facilidades em nossa rotina alimentar, a energia armazenada não é consumida se a pessoa não pratica exercícios físicos, o que contribui para o acúmulo de energia no corpo e, portanto, para o excesso de peso.

Nas áreas urbanas, o acesso aos alimentos é facilitado pela presença dos supermercados.



©Shutterstock/Davizro Photography

Anorexia e bulimia

A anorexia nervosa e a bulimia nervosa são dois tipos de transtornos alimentares associados a determinados comportamentos, como a exagerada e constante preocupação em estar magro, a qual faz com que o indivíduo deixe de se alimentar ou se sinta culpado após uma refeição.

Na atualidade, esses distúrbios afetam principalmente jovens e adolescentes, que se encontram em um período de transição no que se refere ao desenvolvimento do corpo. Quem desenvolve esses transtornos utiliza métodos inadequados para a perda de peso, optando por dietas exageradamente restritivas.

A anorexia nervosa se estabelece pelo medo intenso de engordar e causa distorção da imagem corporal e grande perda de peso. A doença geralmente se inicia com a restrição dos alimentos mais calóricos, que depois se estende a outros tipos de alimentos, podendo levar, em casos mais graves, à desnutrição e à desidratação, entre outros problemas.

Na bulimia nervosa, o desejo de perder peso é acompanhado pela compulsão alimentar. Caracteriza-se pela ingestão descontrolada de alimentos em um único momento, seguida do uso de métodos de compensação inadequados, como vômitos provocados, uso abusivo de **laxante** e inibidores de apetite, além de dietas inadequadas e prática exagerada de exercícios físicos. A doença causa erosão do esmalte dentário, fraqueza, cansaço e diarreias.

laxante: substância que provoca contrações intestinais, estimulando a evacuação (defecação).

Os sintomas desses transtornos alimentares muitas vezes não são evidentes, o que torna difícil seu diagnóstico. O tratamento exige o acompanhamento de psicólogos, nutricionistas e médicos. Além disso, discutir e questionar determinados padrões estéticos associados ao culto ao corpo e à magreza são ações que podem ser consideradas meios de prevenir essas doenças e possibilitar mudanças nas formas como as pessoas lidam com a **imagem corporal**.

Na transição da infância para a vida adulta, passamos por grandes transformações físicas, emocionais e sociais. Temos influências da família, de colegas, de amigos e das mídias na construção de nossa **imagem corporal** e na obtenção de nossa satisfação com o próprio corpo. Nesse processo, é fundamental considerar nossas qualidades, respeitar nossos limites e aceitar as diferentes maneiras de ser, pois todas têm sua beleza. Compará-las é uma forma de limitar nosso crescimento e amadurecimento.

