

# Inimigo oculto

Assuntos relacionados: acidez, mau hálito, vômitos, queimação no estômago

**A**crença de que os males da alma e os desconfortos do organismo se manifestavam nas queimações do estômago prevaleceu durante séculos. A novidade agora é que as dores de estômago também são provocadas por uma bactéria, a *H. pylori*. A descoberta beneficiou milhões de pessoas, que antes eram operadas de úlceras. Mas não alterou um conceito fundamental: tudo o que se passa no estômago tem que ver com o que comemos e sentimos. O estômago continua sendo o termômetro mais preciso e delicado do nosso corpo e da nossa alma.

A gastrite, eis um mal que combina numa salada só o que sentimos e o que comemos. É como um "suco do mal", resultado de uma poção em que colocamos no liquidificador todas as tensões e tentações do dia. Bate-se o mau humor, o ressentimento, o baixo astral e boa parte dos pecados capitais, aqui encabeçados pela gula em que gorduras e frituras são os itens mais devorados. Como digestivos, os refrigerantes gasosos, as bebidas alcoólicas e a fumaça dos cigarros.



A bactéria *H. pylori* é uma das principais responsáveis pela gastrite e pela maioria dos problemas estomacais

realizada rotineiramente na grande maioria dos serviços de endoscopia para pesquisar a presença da *Helicobacter pylori*.

#### MAIS OU MENOS EROSIVA

A gastrite pode ser dividida em erosiva e não erosiva. Dentro de cada um desses tipos de inflamação, ela pode ser aguda ou crônica.

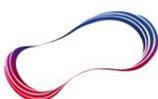
O termo erosiva significa que pode causar ulceração rasa (semelhante a uma afta), que não ultrapassa a camada muscular da mucosa, mas que provoca danos e dores generalizados. Geralmente, esse tipo de gastrite ocorre em pacientes em estado mais grave. A gastrite aguda é repentina e, por vezes, violenta no início. As crises muito frequentemente ocorrem após a ingestão de determinados alimentos aos quais o indivíduo é sensível. Ou se seguem à prática de comer apressadamente, ou de comer quando se está fatigado ou emocionalmente descontrolado.

#### AS CAUSAS

O desconforto da gastrite pode resultar também do consumo exagerado de álcool, fumo e alimentos muito con-

OUTRO INIMIGO

D. S. M. H. P. L. I. S.



O sintoma mais comum é o estômago incomodando, queimando, ardendo. Tudo começa com uma dor súbita na parte superior da barriga. Você não sabe ao certo se foi o sanduíche que comeu, apressado, se foi o excesso de pimenta, se é a pilha de contas a pagar ou a presença do chefe que você não tolera.

Esse estado de desconforto pode durar alguns dias, dores, queimações, gosto ruim na boca. Surgem aftas e você começa a desconfiar que pode estar sobrecarregado física e mentalmente. É hora de cuidar da saúde. Quem está dizendo tudo isso é o seu estômago, e ele costuma acertar no que está dizendo.

#### O QUE É GASTRITE?

Nosso estômago tem uma camada de proteção, chamada mucosa. Ela tem como principal função proteger as paredes do estômago da acidez do suco gástrico.

O suco gástrico é bastante ácido, sendo produzido em razão de estímulos físicos, como a mastigação, e químicos, como a sensação de fome. Nervosismo e tensão constantes também forçam a

**A H. pylori ("Helicobacter Pylori") é uma bactéria hoje considerada a grande descoberta e o grande alívio da gastroenterologia contemporânea. Foi achada há cerca de 15 anos por dois cientistas australianos, e revolucionou o entendimento das úlceras gástricas (no estômago) e duodenais (localizadas na primeira porção do intestino delgado, o**

## Bactéria H. pylori

**duodeno). Até então, todas as dores de estômago, gastrites e úlceras eram atribuídas, em maior parte, aos estados de tensão do paciente. Sofrimentos mentais de qualquer origem, problemas familiares, angústias amorosas, todos se manifestavam em dores e doenças no estômago. A relação do estômago com os sofrimentos psicossomáticos - aqueles que se originam na**

**mente - não se modificou. O que se alterou é que uma bactéria passou a ser agregada a esse gatilho da enfermidade. Descobriu-se que H. pylori é uma das principais responsáveis pela gastrite e pela maioria dos problemas estomacais. O terreno em que vão brotar as enfermidades do estômago é adubado por essa bactéria, que se prolifera quando o organismo está tenso e desequilibrado.**

liberação ininterrupta de ácido no estômago.

Sem alimento para o ácido digerir, essa liberação pode provocar uma corrosão das paredes da mucosa, o que causa dor e desconforto. Isso pode acontecer, por exemplo, quando mastigamos chicletes. O organismo interpreta aquela mastigação mecânica como algo que está sendo digerido, por isso libera o ácido clorídrico, que por sua vez vai colocar em ação a enzima chamada pepsina, encarregada justamente de quebrar a proteína dos alimentos. Como esse alimento não chega esse ácido vai "corroer" as paredes do estôma-

go.

A gastrite, portanto, é uma inflamação da mucosa gástrica. E meio caminho andado para a úlcera. Na gastrite, a destruição da mucosa não vai além da sua camada muscular e, quando tratada a tempo, a lesão normalmente cicatriza completamente.

Entretanto, se a inflamação persistir, pode acabar proporcionando o aparecimento de úlceras, que levam a eventuais sangramentos e podem deteriorar a saúde do paciente.

#### SINTOMAS

Os sintomas mais comuns da gastrite são:

- sensação de queimação na região do estômago, acompanhada ou não de náuseas;
- dor aguda; dispepsia, que é a sensação de peso no estômago após as refeições;
- halitose: mau hálito, presente em alguns casos;
- hematemesa: vômitos sanguinolentos ou fezes escuras podem aparecer nos casos mais graves.
- o histórico do paciente é sempre muito importante para a confirmação final do diagnóstico de gastrite. Atualmente a biópsia gástrica é

dimentados. Ou da contaminação pela ingestão de um agente infeccioso conhecido como o Helicobacter pylori. A descoberta da presença e do papel do H. pylori revolucionou o tratamento dos males do estômago, como veremos mais abaixo.

A gastrite crônica é mais comum na maioria das pessoas. Sua causa é pouco conhecida e com frequência ela precede o desenvolvimento de lesões gástricas orgânicas como a úlcera ou o câncer. Estudos mostram que pode ser causada por infecção pela Helicobacter pylori, que leva a uma resposta inflamatória e enfraquecimento da defesa da mucosa. Outros relacionam a gastrite crônica indiretamente a doenças como tuberculose, insuficiência cardíaca e nefrite.

Um forte abraço a todos, e até o nosso próximo encontro.

**Joclem Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - IAN/Esalq/USP. Site: [www.joclemsalgado.com.br](http://www.joclemsalgado.com.br). E-mail: [joclemsalgado@usp.br](mailto:joclemsalgado@usp.br).**