

# Infecção universal

**C**ontinuando a falar sobre a gastrite, a infecção pela *H. pylori* é universal, mas predomina nos países em desenvolvimento, onde metade da população é infectada até os 10 anos de idade.

As pessoas com determinada proteína capaz de abrigar a bactéria seriam diferentes, geneticamente incapazes. A doença apareceria nas pessoas com essa pré-disposição hereditária.

A bactéria não tem reservatórios na natureza e, portanto, a transmissão se dá entre as pessoas, pelo contato direto: talheres, copos, beijo, etc. - pois ela se fixa na placa gengival ou contaminação de água. A taxa de infecção tem grande correlação direta com baixos índices socioeconômicos.

## GASTRITE TEM CURA?

Sim, a maioria das gastrites tem cura. O acompanhamento de um gastroenterologista é fundamental e a avaliação psicológica é igualmente importante. Muitas vezes, a gastrite está mascarando um quadro depressivo. A pessoa deve submeter-se a dieta rigorosa e uso de medicamentos, e se não houver avaliação psicológica adequada, a recaída pode ser ainda pior que o adoecimento.



O fumo dificulta a cicatrização de uma úlcera. Deixar o hábito é o ideal, mas reduzir o número de cigarros diários ajuda.

## RECOMENDAÇÃO

### Alimentos que devem ser evitados

▶ alimentos gordurosos e frituras



mo reage de determinada maneira. Observe como age o seu. E obedeça as suas instruções.

7. Evite refeições pesadas e gordurosas, como feijoada, dobradinha, churrasco e frituras em geral, como ovos e batatas, pastéis, bife à milanesa, salgadinhos, etc.

8. Alimentos muito condimentados como picles, alguns legumes como pimentão e berinjela, porque são de difícil digestão. Se você perceber que seu estômago não "aceita" esses alimentos, evite-os.

9. Os refrigerantes são bebidas ácidas e gasosas que, além de irritarem o estômago, causam desconforto devido à expansão dos gases. Prefira tomar água sem gás e de preferência e sucos naturais.

10. Bebidas alcoólicas, quando tomadas de estômago vazio, são irritantes da mucosa do estômago e causam desconforto desnecessário. Não beba em excesso ou de estômago vazio.

Procure fazer suas refeições com tempo e sossego, em local apropriado. Comer em pé, apressado, só prejudica a digestão. Evite beber líquidos durante as refeições para não atrapalhar o processo digestivo. Dê importância para o café da ma-



A seguir, sugerimos uma orientação nutricional mostrando quais alimentos devem ser evitados e os que são permitidos durante as crises. Mas lembre-se: esta orientação não substitui a necessidade de acompanhamento médico.

#### TRATE BEM O ESTÔMAGO

Veja, agora, algumas sugestões importantes que ajudarão você a prevenir ou controlar problemas no seu estômago:

1. Nunca fique sem se alimentar por mais de 4 horas. Obedeça os horários certos para o desjejum, almoço, lanche e jantar.

2. Procure alimentar-se devagar, em ambiente tranquilo, mastigando bem os alimentos.

3. Procure não ingerir alimentos pesados antes de dormir e evite comer no meio da noite.

4. Dietas ricas em fibras, como frutas, hortaliças e cereais integrais previnem o câncer gástrico, ajudam na normalização do funcionamento do intestino e são benéficas mesmo no tratamento de úlceras e gastrites.

5. O fumo dificulta a cicatrização de uma úlcera. Deixar o hábito é o ideal, mas reduzir o número de cigarros diários ajuda. Isso deve ser feito com

em geral;

- ▶ frutas ácidas: laranja, limão, abacaxi, morango, acerola, kiwi;
- temperos: vinagre, pimenta, molho inglês, massa de tomate, catchup, mostarda, pickles;
- ▶ coco, nozes, amêndoas, castanha-de-caju e castanha-do-pará, amendoim e afins;
- ▶ embutidos em geral: linguiça, salsicha, salames;
- ▶ alimentos enlatados e em conserva;
- ▶ feijão e outras leguminosas;
- ▶ café, chocolate, chá preto e mate;
- ▶ bebidas alcoólicas e gasosas.

#### Alimentos permitidos

- ▶ leite, queijo fresco branco, ricota; carnes magras;
- ▶ ovos cozidos, pochês (não fritos); verduras e legumes cozidos;
- ▶ frutas (exceto as mencionadas no item anterior);
- ▶ pães brancos, bolachas Maria, de maisena e de água e sal;
- ▶ arroz, macarrão;
- ▶ batata, mandioca e mandioquinha cozidos.



Embutidos em geral estão entre os alimentos que devem ser evitados

acompanhamento médico, pois parar de fumar é altamente ansiógeno, e a adrenalina corrói ainda mais as paredes

do estômago.

6. Evite tomar aspirinas, anti-gripais e comprimidos para dor em geral, pois podem pro-

vocar irritação da mucosa do estômago. Em geral, são ácidos e prejudicam a regeneração da mucosa. Cada organis-

mo, pois o estômago já ficou cerca de 8 horas vazio. Mesmo que você não tenha o hábito de se alimentar pela manhã, reserve um tempo para isso e tente descobrir prazer numa vitamina ou leite com aveia enquanto folheia o jornal.

Se o organismo desenvolveu uma gastrite, está sinalizando que seus hábitos não estão saudáveis e cabe uma análise da tensão emocional que você está vivenciando no momento. Não se deve desprezar nem uma coisa nem outra. Cuidado orgânico e do mental com a mesma seriedade, é a única associação que pode conduzir a boa qualidade de vida. Algumas vezes, as gastrites são momentos importantes para mudanças significativas na vida, incluindo a reeducação alimentar. Seu estômago sabe o que faz e por que está fazendo. Ouça o que ele tem a dizer.

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

Jocelyne Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.jocelymesalgado.com.br](http://www.jocelymesalgado.com.br). E-mail: [jocelymesalgado@usp.br](mailto:jocelymesalgado@usp.br).