

Gases (Flatulência)

Os gases podem aparecer no pior momento possível - durante uma reunião importante ou em um elevador lotado. Embora o fluxo de gás intestinal (flatus) geralmente não seja grave, pode ser embaraçoso.

Qualquer coisa que cause gás intestinal ou esteja associado à constipação ou diarreia pode levar a dores de gases. Essas dores geralmente ocorrem quando o gás se acumula em seus intestinos e você não consegue expulsá-lo. A maioria das pessoas elimina gases pelo menos 10 vezes ao dia.

A boa notícia é que, embora você não consiga acabar com os gases, algumas medidas simples podem ajudar a reduzir a quantidade de gás que você produz e aliviar seu desconforto.

Sintomas

Para a maioria das pessoas, os sinais e sintomas de dor de gás são óbvios. Eles incluem:

- Eliminação voluntária ou involuntária de gás,
- Dor em fincada ou cólicas no seu abdômen. Essas dores podem ocorrer em qualquer lugar do abdômen e podem mudar de local e melhorar rapidamente.
- Um sentimento de "nó" no abdômen.
- Inchaço e aperto no abdômen (bloating).

Às vezes, dores de gás podem ser constantes ou tão intensas que parece que algo está seriamente errado.

O gás às vezes pode ser confundido com:

- Doença cardíaca
- Cálculos biliares
- Apendicite

Quando consultar um médico

É considerado normal eliminar gases como flatus entre 10 e 20 vezes por dia. Essa quantidade varia de dia a dia, no entanto.

Ligue para o seu médico se a sua dor for acompanhada de:

- Dor abdominal prolongada
- Sangue nas fezes
- Mudança na cor ou frequência das fezes
- Perda de peso involuntária
- Dor no peito
- Náuseas ou vômitos persistentes ou recorrentes

Além disso, fale com seu médico se suas dores forem tão persistentes ou graves que interferem na sua capacidade de viver uma vida normal. Na maioria dos casos, o tratamento pode ajudar a reduzir ou aliviar o problema.

Causas

Os gases se formam quando as bactérias fermentam carboidratos que não são digeridos no intestino

delgado. Infelizmente, alimentos saudáveis e ricos em fibras são frequentemente os piores infratores. A fibra possui muitos benefícios para a saúde, incluindo a manutenção do trato digestivo em boas condições de funcionamento e a regulação dos níveis de açúcar no sangue e colesterol. Mas a fibra também pode levar à formação de gás.

Alimentos ricos em fibras que geralmente causam gases incluem:

- Frutas
- Legumes
- Grãos inteiros
- Feijão e ervilha (leguminosas)

Os suplementos de fibra contendo psyllium podem causar tais problemas, especialmente se forem adicionados à sua dieta com muita rapidez. As bebidas gasosas, como o refrigerante e a cerveja, também causam gás.

Outras causas de excesso de gás incluem:

- Deglutição de ar. Você engole ar toda vez que come ou bebe. Você também pode engolir o ar quando estiver nervoso, comer muito rápido, mascar chiclete, chupar doces ou beber com canudo. Parte desse ar se caminha para seu intestino.
- Outra condição de saúde. O excesso de gás pode ser um sintoma de uma condição crônica mais séria. Os exemplos incluem diverticulite ou doença inflamatória intestinal, como colite ulcerativa ou doença de Crohn. O excesso de gases e inchaço também podem ser um sintoma de sobrecrescimento bacteriano no intestino delgado em condições como diabetes.
- Intolerâncias alimentares. Se os gases e inchaço ocorrem principalmente depois de comer produtos lácteos, pode ser porque seu corpo não é capaz de quebrar o açúcar (lactose) desses produtos. Outras intolerâncias alimentares, especialmente o glúten - uma proteína encontrada no trigo e alguns outros grãos - também podem resultar em excesso de gás, diarreia e até perda de peso.
- Aditivos artificiais. Também é possível que seu sistema não consiga tolerar adoçantes artificiais, como sorbitol, manitol e xilitol, encontrados em alguns alimentos sem açúcar, chicletes e doces. Muitas pessoas saudáveis desenvolvem gases e diarreia quando consomem estes edulcorantes.
- Prisão de ventre. A constipação pode dificultar a passagem de gás, levando a inchaço e desconforto.

Fatores de risco

É mais provável que você tenha problemas com gases se:

- Tem intolerância à lactose ou ao glúten
- Come uma dieta rica em frutas, vegetais, grãos e legumes
- Bebe bebidas gasosas
- Tem uma condição intestinal crônica, como síndrome do intestino irritável ou doença inflamatória intestinal.

Nem idade nem sexo afetam a frequência com que você elimina gases.

Diagnóstico

Seu médico provavelmente determinará o que está causando as dores com base em:

- Seu histórico médico

- Uma revisão de seus hábitos alimentares
- Exame físico

Durante o exame físico, seu médico pode verificar o seu abdômen para ver se ele está distendido e ouvir um som oco enquanto bate suavemente no seu abdômen. Um som oco geralmente indica a presença de excesso de gás.

Dependendo de seus outros sintomas, seu médico pode recomendar testes adicionais para descartar condições mais graves, como a obstrução parcial do intestino.

Tratamento

Se suas dores de gases são causadas por outro problema de saúde, tratar a condição subjacente pode oferecer alívio. Caso contrário, o incômodo é geralmente tratado com medidas dietéticas, modificações de estilo de vida ou medicamentos. Embora a solução não seja a mesma para todos, a maioria das pessoas pode encontrar algum alívio dos sintomas.

Dieta

As seguintes mudanças na dieta podem ajudar a reduzir a quantidade de gás que seu corpo produz ou ajudar o gás a se mover mais rapidamente através do seu sistema:

- Tente identificar e evitar os alimentos que mais o afetam. Os alimentos que causam problemas de gás para muitas pessoas incluem feijões, cebolas, brócolis, couves de Bruxelas, repolho, couve-flor, alcachofras, espargos, peras, maçãs, pêsegos, ameixas secas, doces sem açúcar e chiclete, pão de trigo integral, cereais de farelo, leite, sorvete, cerveja, refrigerantes e outras bebidas gasosas.
- Tente reduzir os alimentos fritos e gordurosos. Muitas vezes, o inchaço resulta de comer alimentos gordurosos. A gordura atrasa o esvaziamento do estômago e pode aumentar a sensação de plenitude.
- Corte temporariamente alimentos ricos em fibras. Adicione-os gradualmente ao longo de várias semanas. Para a maioria das pessoas, demora cerca de três semanas para o seu corpo se acostumar com fibra extra. Mas algumas pessoas nunca se adaptam.
- Diminua os suplementos de fibra. Tente reduzir a quantidade que você toma e aumentar sua ingestão gradualmente. Se os sintomas permanecerem, você pode tentar um tipo diferente de suplemento de fibra. Certifique-se de tomar suplementos de fibra com um copo de água e beber bastante líquido ao longo do dia.
- Reduza o consumo de produtos lácteos. Tente usar alimentos lácteos com baixo teor de lactose, como iogurte, em vez de leite. Ou tente usar produtos que ajudem a digerir lactose.

Consumir pequenas quantidades de produtos lácteos ao mesmo tempo ou consumi-los com outros alimentos também podem torná-los mais fáceis de digerir. Em alguns casos, no entanto, talvez seja necessário eliminar completamente os produtos lácteos.

Remédios sem receita médica

Alguns produtos podem ajudar, mas nem sempre são eficazes. Considere tentar:

- Suplementos de lactulose. Os suplementos da enzima lactase (Lactosil, Perlatte), que ajudam a digerir a lactose, podem ajudar se você é intolerante à lactose. Você também pode tentar produtos lácteos que sejam livres de lactose ou tenham lactose reduzida.
- Simeticona. Os produtos sem receita médica que contêm simeticona (Luftal, Mylicon) ajudam a quebrar as bolhas de gás. Embora esses produtos sejam amplamente utilizados, eles não foram provados eficazes para a dor de gases.
- Carvão ativado. Os comprimidos de carvão vegetal tomados antes e depois de uma refeição também podem ajudar. Como a simeticona, não há provas definitivas de que o carvão alivie o gás. Além disso, o carvão vegetal pode manchar o interior da boca e a sua roupa.

Estilo de vida e remédios caseiros

Fazer mudanças no estilo de vida pode ajudar a reduzir ou aliviar o excesso de gás e dor gasosa:

- Tente porções menores. Muitos dos alimentos que podem causar gás fazem parte de uma dieta saudável. Então, tente comer pequenas porções desses alimentos para ver se seu corpo pode lidar com uma porção menor sem criar excesso de gás.
- Coma devagar, mastigue bem seus alimentos. Se você tiver dificuldade em desacelerar, descanse o garfo no prato entre cada mordida.
- Evite mascar chiclete, comer doces e bebendo através de canudinho. Essas atividades podem fazer você engolir mais ar.
- Verifique suas próteses dentárias. Próteses mal encaixadas podem fazer você engolir excesso de ar quando você come e bebe.
- Não fume. O cigarro pode aumentar a quantidade de ar que você engole.
- Exercício. A atividade física pode ajudar a mover o gás através do trato digestivo.

Se o odor da eliminar gases o preocupar, a limitação de alimentos ricos em compostos contendo enxofre, como brócolis, couves de Bruxelas ou outros vegetais crucíferos, cerveja e alimentos ricos em proteínas, podem reduzir esses odores.

Preparando-se para sua consulta

Porque as consultas podem ser rápidas é uma boa idéia se preparar.

O que você pode fazer

Antes da sua consulta, tome nota de:

- Seus sintomas, incluindo a frequência dos gases e a intensidade da dor abdominal.
- Sua informação médica geral, incluindo quaisquer outros problemas de saúde e os nomes de quaisquer medicamentos, vitaminas ou suplementos que você está tomando.
- Perguntas para perguntar ao seu médico.

Para dores de gases, algumas perguntas básicas para o seu médico incluem:

- Qual é a causa mais provável de meus sintomas?

- Preciso de exames complementares?
- Há algum tratamento ou remédio caseiro que possa me ajudar a me sentir melhor?
- Preciso limitar ou evitar certos alimentos ou bebidas?
- Existem outras mudanças de estilo de vida que poderiam ajudar a prevenir dores gasosas?

Não hesite em fazer perguntas adicionais à medida que elas ocorrem durante sua consulta.

O que você pode fazer enquanto isso

Mantenha um diário do que você come e bebe, quantas vezes por dia você elimina gases e outros sintomas que você experimenta. Traga as anotações para sua consulta. Isso pode ajudar seu médico a determinar se há uma conexão entre suas dores e sua dieta.

Agende uma consulta com o especialista: Ligue (32) 3257-7900.

Fonte: www.mayoclinic.org/diseases-conditions/