



Azia, mais do que aquilo que comemos

Um ardor na garganta, um gosto ácido na boca. Há fatores que explicam esses sintomas de uma perturbação digestiva. E o que é que isso diz sobre a nossa saúde? Várias coisas.

Não é propriamente uma doença, no sentido pleno da palavra e do seu significado, é antes um sintoma de que algo não vai bem no aparelho digestivo. Quando aquele refluxo ácido acontece, do estômago para o esófago, causando danos nas suas paredes, é necessário ver o que se passa. A azia é um problema de saúde, estima-se que afete cerca de 30% da população adulta do país, e não é aconselhável ignorar esse desconforto interno, essa sensação de enfartamento.

"Azia é um sintoma muito comum, que se caracteriza pela sensação de ardor ou queimadura na região epigástrica (região superior e central do abdômen, abaixo das

costelas, onde se localiza o estômago)", refere Manuel Coelho da Rocha, gastroenterologista do Hospital da Cruz Vermelha. Há um outro nome mais científico para a mesma sensação, ou seja, pirose, lembra Miguel Afonso, gastroenterologista da Gastroclinic. "É caracterizada por uma sensação de desconforto e ardor na garganta e nas regiões superior e média do peito, além de um gosto ácido na boca", enquadra. No fundo, é um sintoma de refluxo que pode surgir acompanhado de regurgitação e de vômitos. Não é bom de sentir.

Regra geral, começa no estômago e pode subir até à garganta, provocando um sabor amargo na boca. É mais comum depois das refeições e quando o esófago se irrita com o conteúdo do estômago. Se é um sintoma, é preciso descobrir as causas. A ligação en-

tre o esófago e o estômago pode não estar a funcionar bem e as secreções voltam atrás. Uma parte do esófago passa por cima do diafragma e entra na cavidade torácica, o que não deveria acontecer. Uma refeição de prato a abarrotar sem peso e medida, o stress, a ansiedade, o tabaco, a alimentação, o corpo inclinado para a frente, uma gravidez, alguns medicamentos. Tudo isso são fatores a analisar nestas circunstâncias. Há várias explicações e diversos elementos a ter em atenção. "Perante um quadro de azia, é fundamental fazer a história clínica do paciente, nomeadamente a sua idade, medicação habitual e se existe algum sinal de alarme como, por exemplo, perda de peso não intencional, vômitos persistentes ou história familiar de cancro gástrico", indica Manuel Coelho da Rocha. Depois da avaliação, poderá ser necessário realizar exames complementares de diagnóstico, como é o caso de uma endoscopia digestiva alta. É fundamental perceber o que se passa no estômago, no esófago, e entre os dois.

O tratamento depende da causa. Segundo Manuel Coelho da Rocha, em regra, os fármacos mais eficazes para aliviar a azia são os inibidores da bomba de prótons, usados no tratamento de úlceras gastrintestinais ou em situações relacionadas com o ácido estomacal.

Substituições que, como é óbvio, devem ser prescritas pelo médico assistente que sabe o que é mais eficaz para cada caso. "Existem medicamentos anticídicos que podem ser úteis no alívio momentâneo da azia, mas, uma vez mais, importa aferir a causa deste sintoma e abordar de acordo com a mesma", insiste o clínico. "Em alguns casos pode ser necessário medicamento para reduzir a azia", refere Miguel Afonso.

O deixa andar normalmente tem consequências. Perdas de sangue no esófago devida à lesão das suas paredes, ulcera ou até mesmo cancro no esófago. É preciso atenção. "A azia pode simplesmente ser um sintoma ocasional associado aos hábitos alimentares e a fatores como o stress, ansiedade, mas pode também significar a presença de uma doença orgânica como, por exemplo, úlcera gástrica ou duodenal, doença de refluxo gastroesofágico, gastrite associada a infeção por helicobacter pylori ou toma de anti-inflamatórios não esteróides, ou outras condições mais sérias", adianta Manuel Coelho da Rocha. Por isso, a importância de uma avaliação clínica adequada para um diagnóstico correto e, caso seja necessário, um plano terapêutico feito à unha, ao momento.

Os molhos e os picantes, o álcool e o tabaco
A azia só uma questão de alimentação é mais do que isso? "A alimentação desempenha um papel preponderante, mas outros fatores, como o tabaco ou o álcool, podem agravar a azia", responde Miguel Afonso. Há vários fatores, portanto, a analisar, a avaliar, a perceber.

De qualquer forma, a alimentação tem, de facto, um papel muito importante neste assunto. Há alimentos e bebidas que fazem disparar a azia. Denise Mendes é nutricionista, trabalha na Women Mental Clinic, e apresenta uma lista dos principais inimigos, sólidos e líquidos, para uma boa saúde digestiva. "Os principais alimentos que servem de gatilho à azia são: alimentos ácidos, como o tomate, citrinos, cebola, alimentos picantes, chocolate, menta e refeições ricas em gorduras". Na parte das bebidas, estão os líquidos gasificados, alcoólicos, café e chá com teina.

"O tratamento não farmacológico da azia passa por melhorar os hábitos alimentares e manter um estilo de vida saudável", avisa a nutricionista. Nesse sentido, Denise Mendes traz algumas recomendações para controlar a azia, desde evitar certos alimentos e bebidas, a não fumar. Há mais procedimentos a ter em conta. "Fracionar as refeições ao longo do dia de forma a ingerir uma pequena porção de cada vez. Evitar o consumo de refeições ricas em gordura ou com muitos molhos, pois estes atrasam o esvaziamento gástrico e contribuem assim para que suja a azia", aconselha. Refeições duas horas antes de dormir também são contraindicadas. Na cama, elevar a cabeça 15 a 20 centímetros ou ter almofadas que permitam uma elevação equivalente. A nutricionista acrescenta mais alguns conselhos. "Manter um peso adequado e estatura, pois o excesso de peso e a obesidade contribuem para o agravamento da azia. Evitar usar roupas muito apertadas para evitar o aumento da pressão intra-abdominal." Durante a gravidez, o controlo da azia deve ser feito com acompanhamento nutricional. Manuel Coelho da Rocha também toca nestes pontos para que a azia não seja um incómodo. Alimentação equilibrada, estilo de vida saudável, prática regular de exercício físico, não fumar, não beber bebidas alcoólicas.

Depois das recomendações, não é difícil adivinhar formas de prevenir a azia. "Do ponto de vista nutricional, a prevenção passa pela manutenção de um peso e perímetro abdominal adequados", sustenta Denise Mendes, nutricionista. Miguel Afonso, gastroenterologista, concorda. "A prevenção da azia implica manter uma alimentação saudável evitando os alimentos e bebidas que agravam o refluxo gastroesofágico, bem como manter um peso e estilo de vida saudáveis."

Em caso de sintoma recorrente ou persistente, em que a azia seja um desconforto permanente, é importante consultar o médico assistente ou agendar uma consulta de gastroenterologia. E fica um dica de quem percebe da matéria. "Estudos recentes mostram a pertinência do rastreio de cancro gástrico (no mesmo momento do rastreio do cancro colorretal), pelo que é uma questão que também poderá ser abordada na consulta médica", realça Manuel Coelho da Rocha. A azia, afinal, tem que se lhe diga. ■

A vida como ela é

Por **Margarida Rebelo Pinto**

Poeira aos olhos

Talvez o que vou contar seja transversal à geração X, que cresceu com a televisão a preto e branco, um único telefone em casa com um fio gigante para chegar a todas as diviáveis, matins no Rock Rendez-Vous e saídas à noite no 2001. Ao longo das décadas de 80 e de 90, enquanto Portugal mudava lentamente, Lisboa evoluía muito depressa. Os anos da democracia vieram para ficar, estávamos na cauda da Europa, mas queríamos crescer. Fomos ambiciosos e disciplinados, acreditamos que seríamos um pequeno grande país.

Tal como aconteceu com muitos desta geração, tive um pai democrata, que foi contra o regime, e por causa disso perdeu o emprego, e depois da Revolução de Abril perdeu outro, pela mesma razão. Ser democrata em Portugal nunca foi fácil. A Esquerda extremista ou caviar (ou ambas, por vezes até, pasmem-se, encarnadas na mesma pessoa) sempre fez questão de colar o Centro e a Direita à ideologia fascista e antidemocrática. Já passámos mais anos em democracia do que em ditadura, contudo, o estigma é cultivado nos media e na sociedade em geral, como se defendesse ideias de Direita seja algo pouco digno, um sinal de fraqueza ou de falta de inteligência. É o lápis azul ao contrário. A Direita democrática nunca foi fraca, simplesmente andou a reboque dos prejuízos dos governos socialistas que andaram a brincar com Portugal.

O meu pai era um engenheiro. Passava horas intermináveis na sua oficina em casa. Tinha uma folha A4 pendurada entre as ferramentas que dizia: "Aqui não se aceitam conselhos de quem saiba mais, mas de quem tenha feito melhor". Nenhum de nós herdou os seus dons, mas ficou para sempre a memória de um ser humano corajoso e idealista, um espírito indomito e independente.

A memória é um dos patrimónios mais preciosos do ser humano. Ao esquecermos rapidamente, corremos o risco de apagar tanto o bem, quanto o mal. Um dos estratagemas de alguns políticos em Portugal também passa pelo aproveitamento dessa falta coletiva que associa a massa encefálica de alguns portugueses. A memória nacional é seletiva, os salazaristas só recordam os grandes feitos do tirano, os esquerdistas apenas enaltecem as conquistas de Abril. Assintomaticamente e a uma tentativa de branqueamento de um ex-ministro que, enquanto governador, se envolveu em polémicas que, pasmem-se mais uma vez, reclama para várias medidas propostas pelo PSD que chumbou ou boicotou: creches gratuitas, recuperação do tempo integral de serviço dos professores, redução das SCUTS, entre outras.

Não basta ter retórica e puxar a lagrima fácil em entrevistas em programas de entretenimento. É preciso ser consistente e consequente. Pedro Nuno Santos não fez melhor. A poeira que espalha pelo ar não irá influenciar todos aqueles que têm boa memória e que continuam a acreditar que ainda vamos a tempo de ser um pequeno grande país.

