

AEROCOLIA

GASES NO TUBO DIGESTIVO

Porque é que temos gases?

Todos nós temos gases no interior do tubo digestivo, devido ao ar que é engolido ou por produção no intestino grosso. Todos nós libertamos gases, através da boca (eructação) ou através do ânus (flato).

Ar deglutido

Grande parte do ar engolido é eliminada com as eructações. O que passa para o intestino delgado é parcialmente absorvido. A pequena quantidade que chega ao intestino grosso é eliminada pelo ânus.

Gases produzidos

Muitos alimentos contêm substâncias que, não sendo digeridas nem absorvidas, atingem o intestino grosso, onde as bactérias aí normalmente presentes as utilizam e produzem gases. Um dos gases é o metano, de odor desagradável.

O tipo de alimentos que ingerimos, a capacidade de digestão que temos e a variedade de bactérias presentes no nosso intestino, determinarão a quantidade e tipo de gases produzidos.

Os alimentos que mais se relacionam com a produção de gases são o feijão, grão, repolho, couve-de-bruxelas, brócolos, espargos, ervilhas, cebola, fruta, sumos e produtos dietéticos “sem açúcar”, trigo, milho, cevada, leite e derivados lácteos. A digestão ou absorção de diferentes açúcares e amidos depende da presença das enzimas necessárias no nosso tubo digestivo. Os níveis de enzima podem diminuir ao longo da nossa vida.

Quais são os sintomas?

Os sintomas mais frequentes são a sensação de expulsão exagerada de gases (eructações e flatulência) e queixas abdominais (distensão e dor).

Os sintomas dependerão da quantidade de gás, da sua distribuição e da sensibilidade de cada um.

Sensação de expulsão de gases

Raramente a expulsão de gases corresponde a um volume aumentado de gases.

A eructação ocasional após as refeições é normal.

A passagem de ar pelo ânus é frequente, ocorrendo normalmente várias vezes por dia, nomeadamente durante o acto defecatório.

Distensão e dor abdominal

A distensão, mais do que representar um excesso de gases, traduz habitualmente um transtorno das contracções ou do tónus intestinal.

O aumento da sensibilidade pode dar a falsa sensação de distensão ou dor abdominal, podendo corresponder à síndrome de intestino irritável. A dor abdominal pode ter diferentes localizações.

A observação médica é útil para identificar outras situações que podem dar sintomas semelhantes. É particularmente importante no caso de início recente de queixas, em pessoas com mais de 50 anos, história familiar de tumores intestinais ou na presença de sinais de alarme (emagrecimento, presença de sangue nas fezes).

AEROCOLIA

GASES NO TUBO DIGESTIVO

Como se trata?

Os sintomas podem ser reduzidos por alterações da dieta, através de medicamentos ou diminuindo a quantidade de ar deglutido. Compreender as causas ajuda a obter alívio das queixas, reduzindo a preocupação.

Alterações da dieta

Evitar alimentos que causam maior produção de gases pode ser útil. No entanto o efeito varia de pessoa para pessoa e por isso é necessário avaliar a resposta às modificações da dieta.

Alguns dos alimentos a evitar são importantes para uma alimentação saudável (frutas, legumes e produtos lácteos), pelo que apenas devem ser retirados se for comprovado o benefício. Devem ser encontradas alternativas dietéticas.

Reduzir o ar engolido

Deve-se evitar comer depressa, mastigando bem a comida. Evitar as bebidas gaseificadas e pastilha elástica.

A ansiedade pode ser causa de deglutição exagerada de ar, devendo ser combatida.

Medicamentos ou produtos dietéticos

É possível recorrer a suplementos enzimáticos de lactase ou a produtos sem lactose, no caso de intolerância à lactose.

Há medicamentos que podem melhorar os sintomas.

AEROCOLIA E METEORISMO

São termos comuns usados para descrever problemas relacionados com gases, de significado não exactamente igual.

PONTOS IMPORTANTES

- A expulsão de gases do tubo digestivo é um fenómeno habitual e normal;
- Raramente é um problema grave;
- A observação médica é importante para identificar outras situações:
- Compreender as causas ajuda a resolver o problema;
- As alterações da dieta podem ser úteis, mas não devem impedir uma alimentação saudável.