



Clínica do Aparelho Digestivo  
**Gastro Med**  
Gastroenterologia / Endoscopia Digestiva

## O ESTRESSE PIORA A GASTRITE? CONHEÇA OS MITOS E VERDADES SOBRE A DOENÇA

**O estresse piora a gastrite? Conheça os mitos e verdades sobre a doença**

*Se não tratada, doença pode evoluir para úlcera, gastrite crônica, atrofia gástrica e até mesmo câncer*

Caracterizada pela inflamação crônica na mucosa do estômago por uma bactéria chamada *Helicobacter pylori* e responsável por sintomas como sensação de dor na boca do estômago, náusea e/ou vômitos, estima-se que 70% da população do Brasil seja portadora da gastrite, de acordo com a Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG). Segundo o coordenador de diretrizes e protocolos da Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (SOBED), Claudio Lyoiti Hashimoto, a gastrite não tratada pode comprometer a saúde. “Dependendo do tipo de gastrite, se o causador da lesão gástrica não for retirado, como no caso dos medicamentos anti-inflamatórios e álcool, a situação pode se agravar bastante, resultando em outros males como úlcera, gastrite crônica, atrofia gástrica e até mesmo câncer.”

Hashimoto ressalta também que existem situações em que é necessário realizar exames antes de começar o tratamento com remédios: “A endoscopia digestiva e o raio-X do trato digestivo são procedimentos imprescindíveis para avaliar o aparelho digestivo, entretanto somente a endoscopia pode coletar amostras para a realização de biópsias”.

**Confira os mitos e verdades sobre a gastrite, de acordo com a SOBED:**

**1) A gastrite é hereditária.**

**MITO**

A gastrite é uma condição adquirida, causada por infecção ou pela ação de agentes irritantes e não tem relação com hereditariedade. Por outro lado, alguns tipos de câncer de estômago podem ter influência da hereditariedade.

## **2) O estresse do dia a dia causa gastrite.**

### **VERDADE com ressalvas**

Situações cada vez mais comuns no cotidiano como estresse com o trabalho, preocupação com segurança, resultam em liberação de maior quantidade de hormônios do estresse (cortisol e adrenalina), que aumentam a secreção de suco gástrico e reduzem a defesa do estômago. Podem, portanto, acentuar os sintomas de quem já é portador de gastrite.

## **3) Existe cura para a doença.**

### **VERDADE com ressalvas**

As lesões agudas da mucosa gástrica, causadas pelo consumo frequente de álcool, uso prolongado de anti-inflamatórios ou até mesmo pela bactéria *Helicobacter pylori*, podem ser reversíveis com a interrupção do fator irritante ou com a erradicação da bactéria. Entretanto, a gastrite crônica com evolução para atrofia e metaplasia é irreversível.

## **4) Leite ameniza a dor.**

### **MITO**

A ingestão de leite frio pode amenizar o desconforto de imediato, entretanto, o leite é um alimento rico em proteína e cálcio, que são potentes estimulantes da secreção de ácido pelo estômago. Portanto, pode até acentuar os sintomas de dor posteriormente.

## **5) Ficar sem comer pode estimular a gastrite.**

### **VERDADE**

Longos períodos de jejum podem acentuar os sintomas da gastrite, mas não necessariamente causar a doença.

## **6) Chiclete piora a gastrite.**

### **VERDADE**

O hábito de mascar chiclete e chupar balas estimula a produção de suco gástrico e, conseqüentemente, da secreção de ácido pelo estômago. Nesse caso, os sintomas de gastrite podem piorar, sem, contudo, ser a causa primária da doença.

## **7) Quem tem gastrite não pode tomar café nem refrigerante.**

### **Verdade com ressalvas**

O café contém cafeína e xantinas, estimulantes do sistema nervoso que acabam por produzir o ácido no estômago, havendo o risco de aumentar os sintomas de refluxo e dor, sem, entretanto, ser a causa da doença, mas fator de piora dos sintomas. Já os refrigerantes podem agravar os sintomas pelo seu efeito irritativo devido ao pH ácido, além de acentuar o desconforto e distensão abdominal devido à alta quantidade de gases.

**Fonte:**<http://sobed.org.br/imprensa/o-estresse-piora-a-gastrite-conheca-os-mitos-e-verdades-sobre-a-doenca/>

**Dr. Ruy Emílio Dornelles Dias**

Rua Andradas 1137 sala 505 Centro Porto Alegre – RS

Fone: 051- 3224-0266 e 3212-3983