

Fim de ano é sinônimo de comilança, confraternizações e estresse. Especialistas falam da importância de manter o equilíbrio físico e mental em dia

POR CAROLINA MARCUSSE*

Os períodos festivos de fim de ano são lembrados como um momento de excessos em todos os aspectos, desde gastos com presentes, roupas novas para festas e, claro, com a alimentação, já que é a época das ceias, das confraternizações e dos pratos tradicionais. Apesar de ser um momento com pontos positivos, como reencontro de pessoas queridas e comemorações, essa série de exageros pode desencadear diversos problemas, tanto físicos quanto emocionais e financeiros, e pode representar riscos a longo prazo.

Bernardo Martins, gastroenterologista do Hospital Santa Lúcia Norte, explica que os principais problemas causados na saúde pelo exagero na ingestão de alimentos são dores e distensões abdominais, náuseas, vômitos, diarreias, além da possibilidade de desencadear refluxo, gastrite, azia, pirose (sensação de queimação) e outros desconfortos. Ele reforça que o exagero pontual causa consequências e, se perpetuado, pode levar a ganho de massa e propensão a doenças cardiovasculares.

Outro perigo está relacionado à demasia do uso do sal e à pouca hidratação, com alto consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes, o que pode causar uma série de problemas, que vão desde dores de cabeça até um possível aumento de pressão e retenção de líquidos.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Atenção aos ex

PROBLEMAS GÁSTRICOS

- Com os excessos de fim de ano, há a possibilidade do agravamento de doenças já existentes ou das que o indivíduo tem propensão, como cálculos renais, cálculo biliar e outras inflamações. O gastroenterologista Bernardo Martins reforça a importância de, mesmo em períodos festivos, manter o equilíbrio, pois, assim, também é possível prevenir a disbiose — um desequilíbrio na microbiota intestinal, que pode ser causado por excesso de açúcares, gorduras e até uso de medicamentos sem a indicação adequada.
- Caso ocorra a alteração, na maioria dos casos, a recuperação ocorre de forma natural, com consumo de fibras e alimentação saudável. O médico esclarece: "Assim que se recupera a rotina alimentar, o organismo vai voltando a ser o que era antes".
- No entanto, há casos que demandam acompanhamento profissional, que pode incluir antibióticos para controle de bactérias patogênicas e probióticos para cultivar as bactérias boas que compõem a flora intestinal.

RISCOS GINECOLÓGICOS

- Além dos problemas gástricos, potencializados pelo exagero e descontrole, pode surgir uma série de problemas ginecológicos, com destaque para a candidíase, infecção fúngica. A médica ginecologista Érica França explica que a doença está relacionada com a acidez vaginal, que, quando sofre diminuição de pH, favorece a proliferação de fungos.
- Um dos fatores responsáveis por essa mudança são os alimentos fermentativos, como o álcool, carboidratos simples e açúcares em geral, que tornam o ambiente mais ácido. Érica explica que o simples consumo do alimento não causa a doença, mas, se o sistema imunológico e o intestino estiverem prejudicados, podem levar ao aparecimento da patologia.
- Além disso, leite e derivados podem desequilibrar o meio vaginal por causa da inflamação intestinal e — a flora intestinal em desequilíbrio leva ao aumento de mucos e forma o ambiente ideal para o fungo candida. "Se existem alimentos causando inflamação na mucosa intestinal, ou seja, se estão modificando a permeabilização de substâncias, de toxinas, é facilitada a preferência errada de bactérias, e isso faz com que o meio fique mais ácido", detalha a ginecologista.
- Contudo, a recomendação não é de total restrição de doces e álcool, mas a moderação é uma aliada importante nesta época, associada ao consumo de alimentos que promovam um bom hábito intestinal, como os que contêm fibras. Alimentos integrais são bem-vindos, como grãos, cereais, além de iogurtes naturais, frutas, legumes e verduras. Ou seja, uma dieta balanceada e completa, que também favorece o sistema imunológico, importante para as pessoas acometidas com a candidíase.

