

# A tal da barriga inchada

A sensação constante de estufamento costuma causar desconforto e incômodo estético. As causas vão de má digestão a sedentarismo

POR GIOVANNA FISCHBORN

Já se sentiu estufado após uma refeição, mesmo sem ter exagerado? A barriga inchada é comum e pode ter vários diagnósticos — a maioria é de causa alimentar. Há quem seja sensível a carboidratos não digeríveis, que hiperfermentam no intestino. A distensão abdominal pode ainda estar associada a supercrescimento bacteriano, síndrome do intestino irritável (SII) e ausência ou produção insuficiente de alguma enzima (intolerância à lactose).

O diagnóstico correto define o protocolo a ser seguido para melhorar a digestão. Um dos tratamentos possíveis é seguir uma dieta baixa em FODMAPs, sigla, em inglês, para “oligosacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis”, carboidratos resistentes à digestão no intestino delgado.

Na lista, estão trigo, cebola, alho, couve-flor, manga, maçã, mel, feijão, leite e derivados. E não é que eles sejam menos saudáveis do que outros alimentos, é que têm um tipo de carboidrato que favorece o inchaço, como explica a médica coloproctologista Aline Amaro, da DuoProcto (@duoprocto), que recebe queixas de distensão todos os dias no consultório.

A “low FODMAPs” funciona como um teste de tolerância. Quando indicada, a primeira etapa é suspender a maioria desses ingredientes, para, depois, reintroduzi-los gradativamente e observar como o corpo se adapta. Mas, antes de sair se restringindo, é preciso avaliar a raiz do problema e os sintomas que o acompanham.

“A experiência do paciente é fundamental. Se ele desconfia do que possa estar provocando

## SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

É uma associação de sintomas sem causa esclarecida. Mais frequentemente, são eles: dor e distensão abdominal, constipação e diarreia. Acredita-se que seja uma hipersensibilidade visceral, que pode ser agravada pela alimentação. Fatores emocionais, como estresse, costumam preceder essas alterações.

Fonte: Sociedade Brasileira de Motilidade Digestiva e Neurogastroenterologia (SBMDN).



Shayna Douglas/Unsplash