

AEROFAGIA

◆ TuaSaúde.com ◆

Aerofagia é o termo médico que descreve o ato de engolir ar em excesso durante atividades rotineiras como comer, beber, falar ou rir, por exemplo, o que pode levar ao aparecimento de alguns sintomas quando a pessoa engole muito ar, como sensação de barriga inchada, peso no estômago, arrotos frequentes e excesso de gases intestinais.

Não é um problema grave, mas pode ser bastante desconfortável e, por isso, o tratamento é importante para aliviar os sintomas e melhorar o conforto da pessoa no dia a dia. Assim é importante consultar o gastroenterologista quando surgirem sintomas de aerofagia para que seja possível identificar a causa e ser indicada a melhor forma de evitá-la.

Os sinais e sintomas mais comuns em pessoas que sofrem com aerofagia são:

- ▶ Excesso de arrotos, podendo ter vários em apenas um minuto;
- ▶ Sensação constante de barriga inchada;
- ▶ Barriga inchada;
- ▶ Dor ou desconforto no estômago.

Uma vez que esses sintomas são muito semelhantes a outros provocados por problemas gástricos mais comuns e crônicos, como refluxo ou má digestão, muitos casos de aerofagia podem durar mais de dois anos antes de ser identificados pelo médico.

O diagnóstico de aerofagia normalmente é feito por um gastroenterologista, depois de despistar outros problemas que podem ter sintomas seme-

lhantes, como refluxo gastroesofágico, alergias alimentares ou síndromes intestinais. Caso não seja identificada nenhuma alteração, e após avaliar todo o histórico da pessoa, o médico pode chegar ao diagnóstico de aerofagia.

Existem várias causas que podem estar na origem da aerofagia, desde a forma como se respira até o uso de aparelhos para melhorar a respiração, assim, o ideal é que sempre se faça uma avaliação com um médico especializado. Algumas das causas que parecem ser mais frequentes incluem:

- ▶ Comer muito rápido;
- ▶ Falar durante as refeições;
- ▶ Mascar chicletes;
- ▶ Beber através de um canudo;
- ▶ Beber muitos refrigerantes e bebidas com gás.

Além disso, o uso de CPAP (do inglês *continuous positive airway pressure*, ou seja, pressão positiva contínua em vias aéreas), que é um aparelho médico indicado para pessoas que sofrem com ronco e apneia do sono, e que ajuda a melhorar a respiração enquanto se dorme, também pode resultar em aerofagia.

A melhor forma de tratar a aerofagia consiste em evitar a sua causa. Dessa forma, caso a pessoa tenha por hábito falar durante a refeição, é aconselhado que diminua essa interação ao comer, deixando para depois a conversa. Já se a pessoa mascar chicletes muitas vezes por dia, pode ser aconselhado diminuir o seu uso. ●



Imagem: Aleksi / Adobe Stock