

DICAS PARA EVITAR PROBLEMAS NO APARELHO DIGESTIVO

◆ Dr. Alexandre Coutinho* ◆

O sistema digestivo é composto por diversos órgãos, incluindo boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso e ânus. Esses órgãos são responsáveis pela absorção de nutrientes e pela eliminação de impurezas do organismo, além de desempenharem um papel crucial no nosso sistema imunológico. Quando há problemas no aparelho digestivo, tanto a absorção quanto a eliminação de impurezas ficam comprometidas. Acompanhe a leitura para saber como evitar problemas no aparelho digestivo.

IMPORTÂNCIA DE MANTER UMA ROTINA ALIMENTAR

Um dos hábitos mais prejudiciais para a digestão é a falta de uma rotina alimentar. O sis-

tema digestivo funciona de forma mais eficiente quando comemos em horários regulares. Manter o estômago vazio por longos períodos, exceto durante o sono, pode causar problemas como gastrite e indigestão, portanto, estabeleça uma rotina alimentar, respeitando os horários das refeições para garantir o bom funcionamento do seu aparelho digestivo.

Seguindo essas dicas, você poderá manter seu aparelho digestivo saudável e eficiente, garantindo melhor absorção de nutrientes e eliminação adequada de impurezas, além de contribuir para um sistema imunológico forte. ●

***Doutor Alexandre Coutinho** é cirurgião do aparelho digestivo e professor de cirurgia da Universidade Federal do Paraná (UFPR).

DICAS PARA MANTER UM APARELHO DIGESTIVO SAUDÁVEL

▶ *Prefira alimentos naturais em vez de processados: alimentos naturais são mais nutritivos e menos propensos a causar irritação no sistema digestivo.*

▶ *Priorize o consumo de vegetais, frutas, grãos e sementes: esses alimentos são ricos em fibras, vitaminas e minerais, essenciais para a boa digestão.*

▶ *Utilize óleo e gorduras em pequenas quantidades: o excesso de gordura pode sobrecarregar o sistema digestivo e causar desconforto.*

▶ *Beba bastante líquido durante o dia: a hidratação é crucial para o funcionamento adequado do sistema digestivo, ajudando na formação do bolo fecal e na prevenção da constipação.*

▶ *Coma com regularidade e mastigue bem os alimentos: comer em horários regulares e mastigar bem facilita a digestão e a absorção de nutrientes.*

▶ *Evite ficar mais de seis horas em jejum: faça lanches leves ou coma uma fruta entre as refeições para manter o metabolismo ativo e evitar sobrecarga nas refeições principais.*

▶ *Evite ingerir alimentos ou líquidos muito quentes: alimentos quentes podem irritar a mucosa do estômago e do esôfago.*

▶ *Evite refrigerantes e bebidas gasosas em excesso: o gás pode distender a parede do estômago, causando sensação de estufamento e estimulando a secreção ácida.*

▶ *Evite o tabagismo: o cigarro está relacionado a problemas estomacais, como retardamento da cicatrização de úlceras e azia.*

▶ *Consuma bebidas alcoólicas com moderação: o álcool pode irritar a mucosa gástrica e afetar a digestão.*

▶ *Pratique atividades físicas regulares: o exercício físico ajuda a regular o trânsito intestinal e a manter o peso adequado.*

▶ *Evite o consumo exagerado de medicamentos: o uso indiscriminado de medicamentos pode prejudicar a mucosa gástrica e causar problemas digestivos.*

Imagem: jolam.e / Adobe Stock

