



Gastrite Nervosa: Você sabe reconhecer os sintomas?

**Gastroenterologista do
São Cristóvão Saúde
esclarece dúvidas sobre
o assunto e dá dicas para
identificar sintomas,
também ligados a crises
emocionais**



**São
Cristóvão**
saúde
Sua vida em movimento.

Muito comum entre mulheres, a gastrite nervosa tem influência de fatores emocionais e, normalmente, se dá por uma inflamação no estômago. Dependendo dos hábitos alimentares, é possível sentir este desconforto, em maior ou menor intensidade. Descubra como reduzir estas dores e garanta o seu bem-estar.

De acordo com a Dra. Tabata Cristina Alterats Antoniacci, gastroenterologista do Grupo São Cristóvão Saúde, a gastrite - também chamada de dispepsia funcional - é uma doença orgânica, pois existe a alteração da mucosa gástrica e tais sintomas são caracterizados por dor ou desconforto estomacal, que pioram com estresse e ansiedade. “Por isso, é importante uma abordagem global pelo médico do paciente, avaliando se as duas

patologias estão somadas e, nesse caso, o tratamento da ansiedade é fundamental para a melhora dos sintomas gástricos”, pontua.

Não existe uma causa única para a evolução desse quadro, mas certamente fundos emocionais interferem diretamente nos sintomas. Além de uma alimentação balanceada, é necessário um diagnóstico correto, incluindo exames de imagem para complementar a anamnese (entrevista ao paciente) e exame físico. De acordo com a especialista, após uma boa conversa com o paciente, “pode-se encaminhá-lo para tratamentos conjuntos, como com o auxílio de um nutricionista e/ou psicólogo, ou até mesmo psiquiatra, formando-se uma equipe multidisciplinar para auxiliar o paciente”, revela.

Caso você note algum dos sintomas da gastrite nervosa no seu dia a dia e eles sejam persistentes, o correto é se consultar com um especialista. “Há uma série de fatores que podem ser ajustados, buscando a melhoria dos quadros. Uma dieta rica em vitaminas e minerais, deixando de lado estimulantes como chocolates e café, por em excesso gerarem ansiedade, é uma das alternativas”, ressalta Tabata.

Beber água também é útil no controle do estresse, pois reduz a temperatura corporal, evita a secura na garganta, geralmente causada pelo nervosismo e ajuda na digestão e na hidratação de seu organismo. Alimentos com efeito calmante, como doces leves e chás, são indicados para minimizar a reação biológica ao estresse. Já outros ajudam a controlar o PH estomacal e a aliviar os sintomas, especialmente a azia. São eles:

- legumes cozidos, em especial a batata;
- frutas como a banana e o melão (as cítricas devem ser evitadas);
- grãos integrais, como a aveia;
- carnes magras, como peixes e frango sem pele.

Por fim, atividades físicas auxiliam na liberação de endorfinas e podem ajudar a balancear o seu emocional, como caminhadas, meditação e yoga: “inclua sempre na sua semana o encontro ou conversa com pessoas que lhe causem calma e prazer. Todos nós temos os nossos ‘leões’ para enfrentar e, devagar, os venceremos”, finaliza a gastro.

