

Gases

Para reduzir o volume de gases a serem eliminados deve-se corrigir os hábitos.

Os gases intestinais têm sua origem em duas fontes principais:

Primeiro: Eles são formados normalmente e resultam da fermentação de restos alimentares no interior dos intestinos.

Segundo: Uma grande parte de ar é engolido, tanto pela deglutição da saliva como pelos hábitos alimentares das pessoas.

Os restos alimentares, por ação de bactérias intestinais, sofrem uma degradação, principalmente, no intestino grosso, o que resulta na produção de, aproximadamente, três litros de gases por dia. Todo este gás é eliminado pelo ânus, sob a forma de flatos, ou "pum", ou "peidos". Se houver uma obstrução intestinal, estes gases passarão a ser eliminados pela boca. Alguns alimentos são bem conhecidos por aumentarem a produção de gases, como, por exemplo, feijões, lentilhas, ervilhas e certas verduras. Existem características individuais fazendo com que alguns alimentos sejam, particularmente, produtores de gás para algumas pessoas.

Os três litros aproximados de gases intestinais produzidos, normalmente, resultam, em média, na eliminação de 17 flatos diariamente. Uma boa parte destas eliminações acontece durante as evacuações. O volume de gases deglutidos, em decorrência de certos hábitos, varia muito, fazendo com que o volume total de gases eliminados aumente consideravelmente. Ao falarmos, formamos saliva na

boca; esta é espumosa e, ao ser deglutida, leva consigo um grande volume de ar. Certas profissões, das quais se exige falar muito, como professores, locutores e outros, que falam muito por hábitos próprios, são particularmente propensos a "sofrerem" de flatulência. O ar deglutido vai ser eliminado, tanto através de eructações (arrotos) ou como flatos, assim sendo, aumentará o número de eliminações diárias para bem mais do que as 17 vezes rotineiras.

O hábito de deglutir líquidos muito quentes faz com que as pessoas sorvam os líquidos como sopas, chás ou café. O sorver também implica na deglutição de grandes volumes do ar aspirado junto com as bebidas quentes e que tem por função esfriá-las, tornando possível a deglutição sem queimar a boca ou o esôfago. O chimarrão pode ser incluído neste rol.

Bebidas gasosas

O segundo fator que implica no aumento da eliminação de gases resulta do hábito de tomar bebidas gasosas, como cerveja, chopp, refrigerantes, águas minerais com gás, etc. Estas bebidas, uma vez entran-



do em contato com os sucos gástricos, liberam grande quantidade de gás carbônico, que deve ser eliminado, assim como o ar deglutido, com a saliva. Para reduzir o volume de gases a serem eliminados deve-se corrigir os hábitos que aumentem a sua produção ou ingestão. Os medicamentos, conhecidos como antifiséticos, são detergentes que tornam os líquidos digestivos menos viscosos e, por isso, menos propensos a formarem bolhas. Milhares de pequenas bolhas, ainda que contendo o mesmo volume de um gás, ocupam um espaço muito maior do que se este mesmo volume estiver contido numa bolha única. Estes medicamentos não reduzem a quantidade de gases, só reduzem o volume enquanto o gás estiver contido em bolhas pequenas. Esta ação dos medicamentos pode aliviar a chamada distensão abdominal, mas não reduz a eliminação de flatos. Todos sabemos que os flatos, ao chegarem no final dos intestinos, ao serem eliminados, não costumam ser espumosos. O odor - cheiro - é outra questão relacionada com os gases.

Deus Flatus

Alguns alimentos, sabidamente, produzem gases malcheirosos. Aí também existem as variações de pessoa para pessoa. Alimentos que costumemente produzem gases de mau cheiro são consequência da ingestão de certas comidas, como ovos, rabanetes e certas conservas, ricos em enxofre. Os romanos, que para tudo tinham os seus deuses, para os flatos tinham até dois, o Perfidus e o Flatus, destes, originando-se a designação para gases mais aceita, menos chula. Para os romanos, os pérfidos seriam os silenciosos e malcheirosos; já os flatos seriam os inodoros e ruidosos. Como comentário paralelo, o ruído produzido pela eliminação de flatos decorre da força com que os gases são eliminados. As pessoas quando dormem não costumam eliminar gases ruidosamente, assim como não evacuam dormindo. Se alguém eliminar gases ruidosos no leito, é porque está acordado. Todos sabemos

que, pela manhã, ao despertar, os gases costumam "acordar" com o seu dono. Pessoas doentes e crianças, mesmo dormindo, podem eliminar gases, bem como outras coisas mais. Por convenções sociais nas culturas ocidentais, a eliminação de gases é uma manifestação de má educação, embora seja uma manifestação orgânica perfeitamente natural. No fundo, é exigir das pessoas uma conduta social masoquista: primeiro, dizem ser inadequado ficar cuspidor por aí, e por isso os gases são deglutidos com a saliva. Depois, afirmam que é de péssimo mau gosto eliminá-los em público. Resumindo: mandam que se ponham os gases para dentro e depois recomendam que sejam retidos quando na companhia de alguém. Como nem sempre estamos sós, podem ser criadas situações constrangedoras.

Divertículos

A retenção de gases pode ter consequências graves para pessoas que tenham divertículos de intestino grosso, o que é comum. Com o avançar da idade, os divertículos vão aumentando em tamanho e número e, praticamente, todas as pessoas acima de cinquenta anos os têm. Os divertículos intestinais, pelo aumento da pressão no interior dos intestinos, decorrente da não eliminação de flatos, podem se romper - sendo a causa de peritonites, e mesmo de mortes, quando não tratadas a tempo. Uma maneira muito eficiente de eliminar os gases intestinais que perturbam a vida das pessoas é a de se colocar em posição genupeitoral (posição de joelhos, com o corpo dobrado para a frente sobre as coxas e o peito aproximado dos joelhos). Ajoelhar e manter o ânus numa posição acima da cabeça, isso facilita a eliminação de gases. Recomenda-se que esta medida seja executada na solidão e intimidade do lar.

www.territorioinfantil.com.br

TERRITÓRIO INFANTIL
Brinquedos e Brincadeiras

Aqui você encontra brinquedos e jogos educativos, além de livros, CDs, DVDs, oficinas para a criançada, diversas brincadeiras e muito mais! **Visite nossa loja e confira.**

APRESENTE ESTE ANUNCIO E GANHE 5% DE DESCONTO EM COMPRAS

Promoção não-cumulativa válida somente para compras na linha de brinquedos realizadas até o dia 30/11/2010.

BRINQUEDOS - JOGOS - LIVROS - CDS E DVDS - OFICINAS

Rua Cel. Bordini, 245 - Auxiliadora - F: 51 3237 3224

Dicas

Frequentando banheiro coletivo sem arriscar a saúde

Quem passa o dia todo fora de casa, inevitavelmente, precisa ir a um banheiro coletivo, seja no trabalho, na rua ou no shopping. Por receio de se contaminar com bactérias ou pegar alguma doença, muitas pessoas evitam beber líquidos durante o dia, mesmo no verão. Quem fala sobre os perigos que se escondem nesses locais e se existe um manual de boa conduta é o infectologista Caio Rosenthal.

As mulheres geralmente são as mais preocupadas nesses casos: não encostam no vaso, forram-no com papel, lavam bem

as mãos em seguida. "Você pode pegar hepatite, inflamação na bexiga", enumerou a aposentada Clara Concilio. E quem é mãe de filho pequeno redobra os cuidados. Algumas mulheres suspendem as crianças no ar com medo de quem sentou ali, se foi uma pessoa limpa ou não.

Apesar de serem mais desencanados, os homens também prestam atenção às condições sanitárias dos banheiros. "Passo o dia na rua, por isso tenho que ficar prevenido", afirmou o office boy Antonio Carlos Nogueira.

Rosenthal explicou que, para

levantar a tampa do vaso, é preciso usar uma folha de papel higiênico, pois não se deve encostar onde outras pessoas puseram as mãos. O protetor para forrar o vaso também é ideal. E, na hora de jogar o papel no lixo, deve-se abrir a tampa com um papel nas mãos, para evitar o contato direto. As crianças devem ser seguradas, não encostar em nada e sentar sobre o vaso forrado.

Ao lavar as mãos, o melhor é usar sabonete líquido e enxugá-las com toalha de papel, pois as de pano podem passar doenças como micoses e sarna.