



Estudo mostra que fazer exercício, não engordar, não fumar, manear em bebidas como café e ter uma boa dieta afastam sintomas do refluxo em mulheres.

Um estudo da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, aponta que a união de cinco práticas saudáveis está ligada a uma redução de 37% na incidência dos sintomas do refluxo gastroesofágico em mulheres. A doença, que atinge de 12 a 20% da população brasileira, pode causar azia, queimação na altura do tórax, tosse e regurgitação, entre outras coisas.

Os hábitos associados a esse benefício são:

- Manter um peso normal
- Permanecer longe do cigarro
- Realizar ao menos 30 minutos por dia de atividade física moderada ou vigorosa
- Não consumir mais do que dois copos de refrigerante, chá ou café
- Manter uma alimentação equilibrada

Segundo um dos autores do estudo, o gastroenterologista Andrew Chan, essas orientações ajudam a afastar as consequências mais comuns e debilitantes do problema. E, conseqüentemente, reduzem a necessidade de medicamentos, que custam e trazem efeitos adversos.

Chan ainda destacou o efeito surpreendente dos exercícios. “Esse é um dos primeiros estudos que demonstrou a eficácia deles no controle do refluxo gastroesofágico. Ser fisicamente ativo pode ajudar na eliminação do ácido gástrico, que causa os sintomas de azia”, opinou, em comunicado à imprensa.

O estudo em si

Os cientistas recorreram ao banco de dados do The Nurses' Health Study II. Esse é um levantamento conduzido desde 1989 com 116 671 mulheres que respondem periodicamente a perguntas sobre o estado de saúde.

Nesse estudo específico sobre o refluxo, foram usadas informações de 42 955 mulheres entre 42 e 62 anos que foram questionadas sobre sintomas de refluxo gastroesofágico. Os experts basicamente cruzaram a frequência de sintomas dessa condição com aqueles cinco hábitos que mencionamos antes. Para tornar as conclusões mais confiáveis, eles também consideraram fatores que poderiam influir nos resultados, como o uso de medicamentos para a doença e o histórico de diabetes.

Essa pesquisa em si não avaliou o motivo pelo qual certas práticas saudáveis afastam os sintomas do refluxo. Contudo, seus autores sugerem que elas podem favorecer estruturas como o esfíncter gastroesofágico, que impede a subida de ácidos estomacais de volta para o esôfago.

Fonte: Saúde Abril