



## FLATULÊNCIA

Apesar de embaraçosa, essa ocorrência é absolutamente natural como resultado da reação das bactérias intestinais às proteínas e aos carboidratos não-digeridos (fibras).

A flatulência parece piorar com a idade, com algumas pessoas sendo mais suscetíveis aos gases do que outras. Quando em excesso, eles podem ser resultado da ingestão de ar (aerofagia) concomitante aos alimentos ou bebidas ou podem ser formados no aparelho digestivo.

### Dicas

Evite a aerofagia comendo devagar, mastigando com a boca fechada e não bebendo diretamente em canudos. Também é recomendado não consumir refrigerantes gasosos e gomas de mascar.

Use temperos simples para o preparo dos alimentos: coentro, hortelã e tomate. Quanto aos demais temperos, verifique a sua tolerância, devendo-se evitar pimentas, *ketchup*, mostarda e outros industrializados.

Acrescente especiarias como anis, gengibre, alecrim, ervas e funcho (sementes de erva-doce) durante o cozimento para diminuir a produção de gases provocada por alguns alimentos.

Cozinhe os alimentos ricos em enxofre com a panela destampada, para sua maior liberação. Quanto mais rica em enxofre for a dieta, mais gases vão ser produzidos pelas bactérias no intestino. Esse mineral é responsável pelo odor desagradável dos gases. Alimentos como couve-flor, ovos e carne são notórios por produzirem grandes quantidades de enxofre.

A reação aos alimentos da lista abaixo varia muito, devendo ser avaliados períodos de experiência de não ingerir alguns deles antes que sejam totalmente eliminados da dieta:

- verduras – brócolis, couve-de-bruxelas, repolho, couve-flor, milho, pepino, couve-rábano, alho-poró, cebola, pimentão, rabanete, chucrute, cebolinha, alho e couve-manteiga;

- legumes – nabo;
- leguminosas – feijões (de todos os tipos), lentilha, ervilha e soja; e
- frutas – abacate, melão, melancia, uva, laranja e tangerina.

### Curiosidades

Adoçantes como sorbitol, frutose e outros em excesso causam flatulência em algumas pessoas, assim como doses altas de vitamina C.

O consumo de chá de hortelã ou erva-doce, após as refeições, ajuda a melhorar a digestão e a diminuir a flatulência.



#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Mahan, L.K., Scott-Stump, S. Krause. *Alimentos, nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Roca, 1998.  
Franco, G. *Tabela de composição dos alimentos*. Rio de Janeiro: Ateneu, 1989.  
Weiss, S.E. *Alimentos saudáveis: alimentos perigosos: guia prático para uma alimentação rica e saudável*. Reader's Digest Association, 1998.

© Direitos reservados ao Pró-Cardíaco S.A. Proibida a reprodução total ou parcial.