



"A azia é uma sensação de queimação causada por processo irritativo ou inflamatório do esôfago, em consequência das agressões sofridas por uma alimentação inadequada".

O médico e especialista em clínica e cirurgia do aparelho digestivo, Dr. Lincoln Lopes Ferreira, explica que quando o esôfago for agredido de alguma forma vai aparecer a sensação de azia, que pode ocorrer por causa de alimentos irritantes, condimentados, picantes, ácidos, etc.

A azia é observada devido à acidez do estômago que reflui para dentro do esôfago. Isto ocorre sempre quando a musculatura da junção do esôfago com o estômago não funciona adequadamente como nos casos de pessoas que apresenta a chamada hérnia de hiato.

Neste tipo de situação é muito comum aparecer este tipo de refluxo, mal tolerado pelo esôfago que inflama e leva a azia, explica. No caso das grávidas, a mulher passa por um processo de retenção de líquido muito grande; a musculatura da junção esôfago-gástrica com essa retenção passa a funcionar de forma mais inadequada, e associado com o crescimento progressivo do útero, faz um aumento da pressão sobre o estômago que é empurrado para cima nas fases finais da gravidez.

Este é o motivo de muito refluxo e da queixa freqüente de azia na gravidez.

### Alimentação e Tratamento

O tipo de alimentação nestes casos, acrescenta o médico, também tem influência, como os alimentos muito gordurosos e muito condimentados, bebidas alcoólicas, chocolate, excessos de frutas ácidas, pois todos eles já encontram um campo previamente lesado para atuarem, além de promoverem refluxo de secreção ácida do estômago para o esôfago o que conseqüentemente se traduz em azia.

O tratamento, de acordo com o especialista, passa por correção de hábitos alimentares, ou seja, não existem proibições, mas os alimentos gordurosos, as frituras, as frutas ácidas, os excessos de temperos, o hábito de fumar, as bebidas alcoólicas também devem ser consumidas de forma moderada e equilibrada, sendo que existem fatores individuais (algumas pessoas irão tolerar melhor ou pior um determinado alimento ou hábito alimentar). Então, é preciso evitar aqueles que causem mais azia, alerta.

Os hábitos pessoais são tão importantes quanto os hábitos alimentares no tratamento da azia. Por exemplo, esta condição é praticamente desconhecida entre os atletas, ou seja, ela ocorre em pessoas sedentárias. Assim, uma das formas de tratar a azia (e vários outros problemas) é iniciar um esquema de atividade física regular, como a caminhada, na grande maioria das vezes.

### Orientação

O médico recomenda vários pontos que considerados primordiais para quem tem azia. O hábito de alimentar e deitar logo em seguida deve ser condenado para os portadores do problema: deve-se aguardar uma ou duas horas, para permitir que estômago se esvazie e que reduza a produção de ácido.

O uso de roupas apertadas também altera a pressão dentro do abdomen, faz com a acidez do estômago reflua para do esôfago, e promova a azia.

A ingestão de muitos líquidos, especialmente os gasosos, durante uma refeição também é um fator causador da azia. O próprio peso da pessoa, a gordura acumulada, não externa, mas internamente dentro do abdomen funciona também como uma pressão adicional sobre estômago, promovendo refluxo.

Então, é preciso cuidar de seu peso, manter uma atividade física e evitar nunca se deitar após ter-se alimentado, além de manter uma dieta equilibrada, orienta o Dr. Lincoln.

### Medicamentos

Os medicamentos mais indicados, nos casos em que o simples controle de dieta e peso não resolvem, são os antiácidos e remédios específicos que controlam a secreção gástrica.

Uma prática muito comum entre as pessoas que sentem a azia é o uso do bicarbonato de sódio ou uso do leite. O leite, adverte o médico, é alimento e não remédio, pois ao bloquear a acidez do estômago, acaba por induzi-lo a produzir mais ácido. O mesmo acontece com o bicarbonato.

"Leite e bicarbonato no momento que são ingeridos são que se fossem um remédio ideal, porque aliviam a pessoa, só que ambos tem efeito rebote. Duas ou três horas depois, a pessoa está com mais azia. São práticas que devem ser evitadas, o ideal é sempre o aconselhamento médico", informa.

Outro ponto importante refere-se à automedicação. Neste caso, ela só deve acontecer no momento inicial, apenas como uma medida inicial, pois a queimação atrás do osso do esterno conhecida como pirose, pode ser um sinal de outros problemas, como os de coração, infarto, infecção de esôfago, etc.

"A automedicação não pode ser encorajada, porque ela pode tirar a possibilidade de tratamento de uma pessoa. O enfartado que tomar antiácido pode estar perdendo preciosos minutos entre a vida e a morte. Uma azia pode se apresentar como sinal de doença grave e, isto é um dos parâmetros que nos leva alertar os perigos da automedicação", diz o médico. O especialista comenta que são raros os casos de pessoas que tem azia que vão precisar de uma cirurgia, mas quanto mais rápido se determinar a necessidade dessa cirurgia para correção da azia ou refluxo, melhor será para essas pessoas.

Elas terão menos riscos e melhor será a sua qualidade de vida, mas para atingir esta definição é necessário uma avaliação precisa de um especialista, além de vários exames adequados.

Finalizando o médico comenta que não existe relação formal entre estresse e azia, mas sim sobre sua percepção. O nervosismo e o estresse alteram o limiar da pessoa.

Ratifica ainda que a busca do equilíbrio alimentar, mais do que uma dieta, exercícios físicos regulares, evitar uso de bebidas alcoólicas e buscar a orientação de um especialista, são fundamentais para buscar uma solução para o problema.