

## Mistérios

A refeição mais importante do dia: pode ou não pode tomar café de estômago vazio? Desvende mitos do jejum

+Mais 2-3





# A primeira refeição do dia

## Pode tomar café de estômago vazio? Desvende mitos do jejum

**T**omar café puro de barriga vazia, comer ovo frito e bacon de manhã faz mal para meu estômago? A resposta depende apenas de como você se sente ingerindo esses alimentos. Nenhum desconforto? Então pode comer à vontade, seu estômago aguentará firme.

O processo de digestão começa na boca e se intensifica no estômago. O órgão produz ácido clorídrico, que é tão forte que se compara ao ácido sulfúrico, altamente corrosivo. O que é um cafezinho ou um suco de limão para um órgão tão corrosivo?

Especialistas explicam que o estômago digere bem qualquer tipo de alimento que consumimos. Aquela dorzinha picante é sinal de inflamação na mucosa que reveste a parede estomacal. Por isso, devemos evitar no café da manhã apenas o que nos causa desconforto.

"Se a pessoa diz que comer chuchu refogado faz doer o estômago, vou dizer para ela não comer mais. E se a pessoa diz que toma três cafés expressos com estômago vazio e não sente nada, vou dizer para continuar tomando", afirma Ricardo Barbuti, gastroenterologista do Hospital das Clínicas da USP.

A mesa de café da manhã varia de acordo com as culturas, e nenhuma pode ser considerada melhor; apenas o americano é tido como muito calórico.

### Comida não causa gastrite

Alimentos não causam e nem agravam problemas como gastrite. "Nascemos e morre-

mos com ácido clorídrico no estômago. O problema existe quando perdemos a barreira do estômago que protege do ácido", diz Denny Cintra, nutricionista e professor da Faculdade de Ciências Aplicadas da **Unicamp**. É o consumo exagerado de bebidas alcoólicas, o uso prolongado de aspirina (ácido acetilsalicílico) e de anti-inflamatórios e o cigarro que causam danos ao nosso estômago, gerando problemas como gastrite e úlcera.

Outro problema que pode exigir que a pessoa evite alguns tipos de alimentos é a doença do refluxo. Quem possui pode sentir sensação de desconforto com alimentos gordurosos e dor com bebidas que contêm cafeína.

### Café da manhã tem que ser variado

Não há um menu ideal para o café da manhã. Essa refeição pode conter os mais diversos tipos de alimentos, que variam de acordo com a cultura. "O café da manhã é importante porque é a refeição em que se está mais tempo em jejum", afirma o gastroenterologista.

Mas todo bom café da manhã é bastante variado, com alimentos que fornecem os nutrientes que precisamos. "Fonte de proteína pode ser leite, queijo, iogurte, ovo. O pão integral é fonte saudável de carboidrato. Granola e frutas são fontes de fibras. Com moderação, manteiga, margarina, maionese light e requeijão, que são fontes de lipídios", recomenda Cintra.

### Corte o café só se sentir dor

O consumo de café pode levar ao aumento da produção de ácido gástrico. Mas sintomas, como inflamação do estômago, só serão sentidos por pessoas sensíveis. "Um paciente que já tenha dor por causa de alguma doença, como a doença do refluxo, pode piorar quando toma café. Mas se a pessoa tem doença gástrica e quando toma café não sente nada, não precisa restringir o uso", diz Barbuti. Para ele, a restrição deve ser adotada apenas quando se sente dor.

### Se não doer, sucos cítricos são bons para o estômago

Há quem associe a acidez de cítricos com gastrite. Caso uma pessoa tenha alguma ferida no estômago, a ingestão de suco de laranja ou limão causará dor. Contudo, o consumo de estômago vazio por quem não tem nenhum problema não provoca danos ao órgão. "Tomar suco de manhã é até bom. Dilui um ácido forte com um ácido fraco", diz Barbuti.

### Pão não provoca irritação

É verdade que o pão é um alimento facilmente fermentável, mas ele não provoca lesão na parede do estômago, que é muito resistente. "O que [a fermentação] pode provocar é uma azia momentânea em quem é mais sensível", diz Cintra. Segundo o nutricionista, o ideal é o consumo de pães e massas integrais, que possuem açúcar de absorção mais lenta. O pão branco possui açúcar de rápida absorção, que induz a produção de picos de insulina pelo organismo. Com o passar dos anos,

essa é uma das causas da diabetes.

### Doces, com moderação

O consumo de alimentos doces, como geleias, bolos e pudins induz a liberação rápida de insulina por possuírem açúcar de rápida absorção. Por isso, deve ser consumido com moderação. Não faz diferença comer com ou sem o estômago vazio. Alimentos doces podem fazer mal para quem possui diabetes ou distúrbios que causam hipoglicemia. "Para evitar, é só controlar a quantidade de doce", diz Cintra.

### Abuse de frutas e legumes

Qualquer afirmação dizendo que frutas, verduras ou legumes devem ser evitados quando se está de barriga vazia é falsa. Algumas frutas podem ser de digestão mais lenta, como pepino e melancia, mas isso não acarreta nada de ruim para um estômago sadio. A produção de gases também não está associada à digestão lenta.

### Overdose de bananas?

Existem boatos pela internet que afirmam que o magnésio presente na banana pode ser rapidamente absorvido quando se está de barriga vazia, trazendo riscos ao coração. Mas para fazer mal, seria necessária uma overdose de bananas. "A quantidade de magnésio capaz de afetar a função cardíaca é muito alta. A pessoa teria que comer 80, 100 bananas", diz Cintra. Ingerido em quantidade adequada, o magnésio traz benefícios ao organismo e o corpo elimina o que não usa pela urina.

Especial  
**FOLHAPRESS**