

TEORIA DO CORPO

GUIA 1

BARRIGA LEVE

Por que você incha e dá aquele sono depois de comer — e o que muda isso já na próxima refeição



Sumário

Não é coisa da idade

Capítulo 1 — Da boca ao intestino: a cozinha por dentro

Não é coisa da idade

Domingo, uma e meia da tarde. O almoço da família acabou de sair. Arroz soltinho, feijão, farofa, uma carne assada, maionese de batata, refrigerante gelado na mesa e, para fechar, um pedaço de pudim.

Meia hora depois, você afrouxa o cinto. A barriga parece um balão. Vem um peso no estômago, um arroto que não sai, e logo depois um sono que derruba. Você senta no sofá "só um minutinho" e acorda com a novela começando.

Alguém da família fala: "É a idade, né?".

Não é. Pelo menos, não do jeito que dizem.

O recado por trás do inchaço

Pensa comigo. Se fosse só a idade, todo mundo de 60 anos estaria inchado depois de toda refeição. Mas tem dia que você come e fica bem, e dia que come quase a mesma coisa e passa mal. Essa diferença é a pista: o inchaço e o sono dependem de coisas que mudam, como o prato, a hora, a pressa, o nervoso do dia, o movimento e o intestino.

E tudo o que muda, dá para ajustar.

Não é coisa da idade. É recado do corpo. E dá para responder a ele.

Este guia existe para te ensinar a ler esse recado.

A analogia que vai te acompanhar: a cozinha do restaurante

Imagina a cozinha de um restaurante bem movimentado, desses de prato feito perto de uma obra ou de um escritório, ao meio-dia.

Os pedidos entram sem parar. Um cozinheiro pica, outro cozinha, outro monta o prato. Nos fundos fica a reciclagem. E o gerente decide se a cozinha acelera ou para.

O seu sistema digestivo funciona igualzinho.

- A **boca** é onde o pedido entra e começa o pré-preparo.
- O **estômago** é o panelão onde tudo é cozido e misturado.
- O **pâncreas** e a **vesícula** são os ajudantes que trazem temperos e o detergente que desmancha a gordura.
- O **intestino delgado** é o balcão onde o prato fica pronto e sai para o salão, ou seja, para o sangue.
- O **intestino grosso** é a área dos fundos, onde uma equipe enorme cuida dos restos.
- E o **gerente** é o seu sistema nervoso, que decide se a cozinha trabalha com calma ou em pânico.

Quando a cozinha está bem organizada, os pedidos saem no tempo certo e ninguém percebe nada. Quando chegam pedidos demais de uma vez, quando o gerente está gritando, quando os ajudantes estão lentos, a cozinha embola. E aí aparece o inchaço, o peso, o gás, o sono.

Muita coisa que parecia "sem jeito" é só pedido chegando na hora errada ou gerente nervoso.

O que este guia vai te mostrar

1. Como a comida anda da boca até o fim do intestino, e o que cada parte faz.
2. Por que a barriga estufa, e o que muda no corpo depois dos 50.
3. De onde vem aquele sono depois do almoço, e quando ele deixa de ser normal.
4. Os horários e combinações do prato brasileiro que pesam mais do que deviam, com trocas simples.
5. Como o estresse "desliga" a digestão, e o freio que liga ela de novo.
6. O que são os "moradores" do intestino e como cuidar deles sem modismo.
7. Um diário de 7 dias para você descobrir o que faz mal para o seu corpo, e não para o corpo do vizinho.
8. Os sinais que mandam procurar o médico sem esperar.
9. Um plano de uma página para começar amanhã cedo.

Como usar este guia

Leia na ordem, um capítulo por dia, no tempo de um café.

Em cada capítulo você vai encontrar caixas assim:

Pensa comigo: a analogia ou o experimento mental que faz a ideia ficar clara.

Na prática: o que fazer, com horário e quantidade.

Atenção: um cuidado de segurança.

Resumo do capítulo: o capítulo em três frases.

No fim, o **Plano de uma página** junta tudo. Se quiser, imprima e cole na geladeira.

Uma coisa importante: aqui não tem dieta da moda, não tem remédio, não tem suplemento milagroso, não tem cardápio rígido. Tem entendimento. Porque quando você entende o porquê, o hábito fica.

Atenção: este guia é educativo. Ele não substitui a consulta com o seu médico e não faz diagnóstico. Se você toma remédio para diabetes, pressão, para afinar o sangue, ou tem doença nos rins ou no fígado, converse com o seu médico antes de mudar a alimentação. E nunca pare nem mude um remédio por conta própria.

Vamos entrar na cozinha.

Capítulo 1 — Da boca ao intestino: a cozinha por dentro

Seu João come um pão francês com manteiga e um café com leite às 7 da manhã, em pé, na porta da padaria. Cinco minutos e acabou. Ele nem lembra se mastigou.

Para ele, o café da manhã terminou ali. Para o corpo dele, o trabalho mal começou.

A digestão não é um momento. É uma viagem de horas, que passa por vários setores da cozinha. Entendendo cada setor, fica fácil ver onde a coisa embola.

A boca: onde o pedido entra e começa o pré-preparo

Na cozinha, ninguém joga uma batata inteira na panela. Primeiro alguém pica. A boca é esse ajudante. Os dentes cortam a comida em pedaços menores, e a saliva começa a amolecer tudo. A saliva já traz uma enzima que começa a quebrar o amido, aquele do arroz, do pão, da mandioca.

E enquanto você mastiga, o cheiro, o gosto e a mastigação avisam o resto da cozinha: "pedido chegando". É o garçom gritando da porta para irem esquentando a chapa.

Pensa comigo: se o ajudante que pica falta ao serviço, a batata vai inteira para a panela. O cozinheiro do fogão vai ter que trabalhar dobrado, e mesmo assim vai sair batata dura no meio. Comida mal mastigada é isso: trabalho extra para o resto da cozinha.

O esôfago: o corredor

Depois de engolir, a comida desce pelo esôfago, um tubo com músculos que empurram em ondas. No fim dele tem uma "porta", um anel de músculo que fecha para o conteúdo do estômago não voltar. Quando essa porta fecha mal, o ácido sobe e vem a queimação no peito: a azia.

O estômago: o panelão

O estômago é o panelão. Só que ele não cozinha com fogo, e sim com ácido. O estômago produz um suco muito ácido, que ajuda a quebrar as proteínas da carne, do ovo, do feijão, e ainda mata boa parte dos micróbios que entram com a comida.

Os músculos das paredes amassam a comida como quem sova pão, até virar uma pasta mole. E o estômago não esvazia de uma vez: vai soltando essa pasta aos pouquinhos. Quanto mais gordura e mais volume tem a refeição, mais devagar ele esvazia. É por isso que uma feijoada fica horas "pesando", e uma fruta passa rápido.

Pensa comigo: um panelão cheio até a boca demora mais para ferver do que meia panela. E se você joga muito óleo, tudo cozinha mais devagar. O estômago funciona igual: prato muito grande e muito gorduroso fica mais tempo no fogo.

O pâncreas e a vesícula: os ajudantes que chegam com os temperos

O **pâncreas** é uma glândula que fica atrás do estômago. Ele manda para o intestino um suco cheio de enzimas, que são como tesouras químicas. Tem tesoura para gordura, para proteína e para amido. E manda também algo que neutraliza o ácido do estômago.

A **vesícula biliar** é um saquinho que fica debaixo do fígado. O fígado produz a bile, e a vesícula guarda e solta essa bile quando chega comida gordurosa. A bile funciona como detergente: desmancha a gordura em gotinhas para as tesouras do pâncreas trabalharem.

Pensa comigo: sabe a panela engordurada depois da fritura? Só água não tira. Com detergente, a gordura se solta. A bile é esse detergente.

O intestino delgado: o balcão onde o prato sai para o salão

O intestino delgado é um tubo comprido e enrolado. É ali que a comida, já bem quebradinha, atravessa a parede e entra no sangue. Por dentro, essa parede é dobrada e felpuda como um tapete, o que aumenta muito a área para absorver.

É o balcão onde o prato fica pronto e o garçom leva para o salão, que é o seu corpo inteiro. É ali também que trabalha a **lactase**, a enzima que quebra o açúcar do leite, a lactose. Guarde esse nome.

O intestino grosso: os fundos da cozinha

O que sobra, principalmente fibra, chega ao intestino grosso. Ele puxa água de volta, deixando as fezes firmes, e abriga uma multidão de bactérias que fermentam esses restos. A fermentação é normal e até boa, mas produz gás. Um pouco de gás todo dia é normal. Todo mundo tem.

Pensa comigo: nos fundos do restaurante tem uma equipe que separa o lixo, faz compostagem e aproveita os restos. Ela é útil. Mas se chega de uma vez uma montanha de restos, os fundos ficam cheios e bagunçados. É o que acontece quando chega fibra demais de repente, ou comida que não foi bem digerida antes.

O gerente: quem manda acelerar ou frear

Por fim, quem coordena toda essa cozinha? O sistema nervoso.

O intestino tem uma rede de nervos própria e conversa o tempo todo com o cérebro de cima, principalmente por um nervo comprido chamado **nervo vago**, que desce da cabeça até a barriga.

Quando você está calmo, o gerente diz: "pode trabalhar, tem tempo". Sai saliva, sai ácido, sai enzima, o intestino se mexe no ritmo certo. Quando você está nervoso, com pressa, com raiva, o gerente diz: "para tudo, temos uma emergência". E a cozinha praticamente fecha.

Ele ganha o capítulo 5 inteiro. Por enquanto, guarde: a digestão depende do que você come e também do estado em que você come.

Quanto tempo leva tudo isso

Os tempos variam muito, mas, de forma geral, o estômago leva algumas horas, o intestino delgado mais algumas, e o intestino grosso pode levar de um a alguns dias. Por isso, o inchaço de hoje às vezes tem a ver com o que você comeu ontem.

Na prática:

- Na próxima refeição, conte as mastigadas das três primeiras garfadas. Só contar, sem mudar nada. A maioria das pessoas se assusta com o quão pouco mastiga.
- Tente deixar cada garfada virar uma pasta antes de engolir. Comece com a primeira metade do prato.
- Se você usa prótese dentária e ela está machucando ou frouxa, isso atrapalha a mastigação. Vale procurar o dentista, inclusive pelo SUS.

O que observar no seu corpo

- Você engole pedaços inteiros, principalmente de carne ou pão?
- O peso no estômago aparece logo depois de comer (mais "panelão") ou horas depois, com gás (mais "fundos da cozinha")?
- Você tem azia ou queimação no peito depois das refeições, principalmente ao deitar?

- Quantas vezes por semana o seu intestino funciona, e como são as fezes?

Resumo do capítulo: A digestão é uma cozinha em etapas: a boca pica, o estômago cozinha com ácido, pâncreas e vesícula trazem as tesouras e o detergente, o intestino delgado manda o prato para o sangue e o intestino grosso cuida dos restos. Quando uma etapa falha, as seguintes trabalham dobrado. E quem comanda tudo é o gerente, o sistema nervoso.

Este guia tem fins educativos e não substitui a orientação do seu médico. Se você tem alguma doença, toma remédios ou sente algum dos sinais de alerta descritos aqui, converse com um profissional de saúde antes de mudar alimentação, jejum ou atividade física. © Teoria do Corpo. Uso pessoal; proibida a reprodução.