

## TRATAMENTO DIETÓTERAPICO DURANTE A CRISE DA GASTRITE NERVOSA

\*\* Luana Aparecida Fernandes, Mariana Ribeiro Previs \*\*\* Élide Paula Dini De Franco

\*\* Acadêmicos de Nutrição

\*\*\*Docentes da Faculdade Asmec

[lu\\_life29@hotmail.com](mailto:lu_life29@hotmail.com) , [nana\\_ribprevis@hotmail.com](mailto:nana_ribprevis@hotmail.com) . Faculdades Integradas Asmec, UNISEPE União das Instituições de Serviço, e Pesquisa Ltda. . Departamento de Nutrição

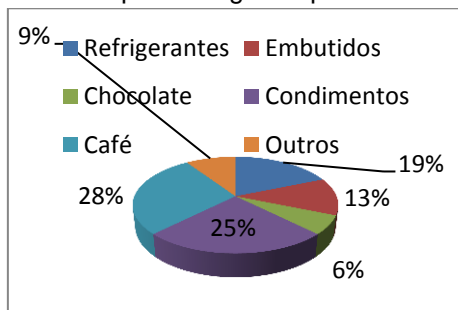
### INTRODUÇÃO

Segundo o *Journal of Clinical Gastroenterology* ( 2013) , é possível que de cada quatro em cada dez brasileiros padeçam de um sintoma de dispepsia , doença conhecida popularmente como gastrite. Existem dois tipos de gastrite a aguda e a crônica, onde assim sendo a gastrite nervosa entra no meio das duas sendo causada por estresse, questões emocionais , ansiedade e nervosismo que é onde aumenta a liberação de cortisol e adrenalina que ajudam a promover o aumento da produção de ácido pelo estômago.

### METODOLOGIA

Foi realizado um pequeno questionário com 10 pessoas com o diagnóstico da patologia da gastrite, para a descoberta de quais alimentos seriam benéficos e maléficis durante o momento de sua crise. O resultado obtido foi:

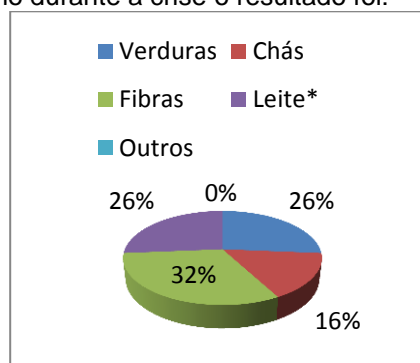
Quando se esta na crise da gastrite qual alimento quando ingerido piora sua crise:



Onde o resultado encontrado em sua maior porcentagem foi o café que tem em sua composição a cafeína que provoca o aumento da secreção gástrica em doses elevadas, podendo causar nervosismo

inquietação e tremores e insônia.(Adaptado Chalout, 1971)

A segunda pergunta consistia em quais alimentos quando ingeridos proporcionava alívio durante a crise o resultado foi:



Quando perguntado se o paciente fazia uso de medicamentos 80% das pessoas confirmaram que sim, e na maioria dos casos era o famoso OMEPRAZOL.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitas das pessoas não conhecem o benefício e conforto que o alimento pode proporcionar, e sempre preferem por seguir o caminho contrário e ingerir drogas para a melhora, sendo que com o alimento pode se trazer o efeito que tanto se procura.

A gastrite nervosa nada mais é que o emocional da pessoa que pode ser devidamente controlado e com a ajuda de alimentos seu sucesso total.

### REFERENCIAS WEBGRAFICAS

Disponível em <http://www.sociedadebrasileiradegastro.org.br>, acesso em 24/08/2013 às 22:45 horas

