**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINGÁ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**REFLUXO GASTROESOFÁGICO**

**(ESOFAGITE)**

A **esofagite** é a inflamação da mucosa esofágica, decorrente do refluxo do conteúdo ácido do estômago. Esse refluxo decorre da diminuição na pressão do Esfíncter Esofágico Inferior (EEI), que não se contrai adequadamente após a passagem dos alimentos para o estômago, permitindo o retorno do conteúdo gástrico.

**Fatores de risco**

Os principais fatores de risco incluem:

∙ Associação com hérnia de hiato (a correção cirúrgica pode fazer parte do tratamento);

∙ Obesidade, Gravidez;

**∙ Substâncias que contribuem para o refluxo:** a **cafeína**, a teobromina (presente no **cacau**, no **guaraná**), as **xantinas** (cor amarelo) e o **álcool**.

**Sintomas:**

∙ Sabor ácido na boca;

∙ Aumento de eructação (arroto);

∙ Rouquidão, tosse seca;

∙ Sensação de queimação na metade superior do tórax;

∙ Dificuldade de deglutição (engolir) devido ao estreitamento do esôfago;

∙ Pigarro;

∙ Laringite;

**Tratamento:**

∙ O tratamento médico primário do refluxo esofágico é a supressão ácida com medicamentos antiácidos.

∙ Elevar a cabeceira da cama em 15 a 20 cm pode reduzir a probabilidade de refluxo noturno. Não usar roupas e acessórios apertados.

**Consequências nutricionais:**

∙ Redução da qualidade e quantidade do consumo alimentar;

∙ Supressão de ácido gástrico pode levar a má absorção e a deficiência de nutrientes (ferro, cálcio, vitamina B12, etc...).

**Preferir**

∙ Manter o peso ideal. Se necessário programar a perda de peso.

∙ Comer em posição ereta;

∙ Fazer de 6 a 8 refeições por dia de pequenos volumes para evitar o refluxo;

∙ Manter horários regulares de alimentação para evitar aumento do volume das refeições;

∙ Consumir líquidos nos intervalos entre as refeições;

∙ Deitar-se apenas de 3 a 4 horas após a última refeição.

∙ Ter uma alimentação saudável, com quantidade adequada de fibras (verduras, legumes, cereais integrais: pão, biscoito, macarrão e arroz).

**Evitar**

∙ Alimentos e preparações gordurosas;

∙ Refeições em grandes volumes com pouca frequência (Ex. realizar apenas 3 refeições por dia);

∙ Líquidos durante as refeições;

∙ Café, chá mate, chá preto, leite de vaca, bebidas à base de cola, bebidas alcoólicas e chocolate.

∙ Alimentos ácidos (sucos, frutas cítricas...) e muito condimentados (pimentas, temperos prontos industrializados...) quando houver inflamação.

