

# Beba com **moder**



Rubens Cavallari/Folhapress

**Fernanda ensina os filhos a não copiarem hábito do pai, Kito, que bebe refrigerante durante a refeição**

**Ingerir líquidos durante as refeições prejudica a digestão e a absorção de nutrientes; médicos ensinam a perder esse mau hábito**

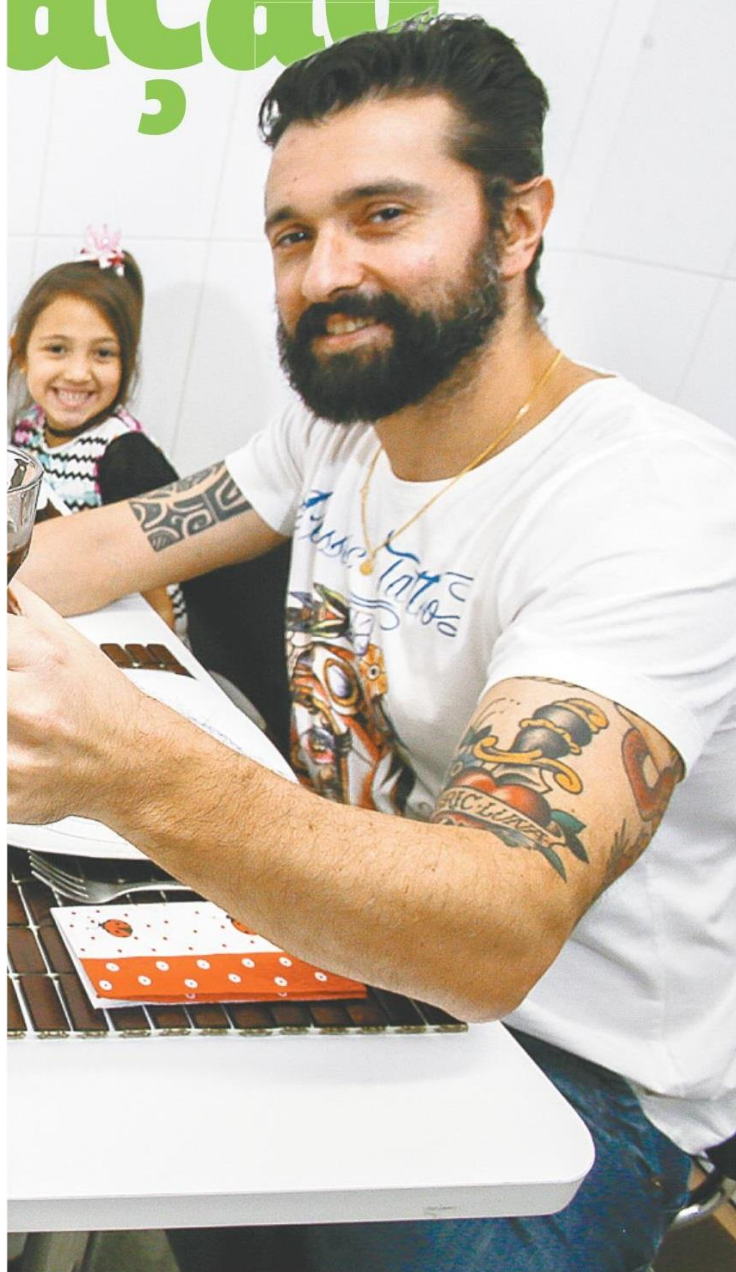
“Não vai tomar nada?”, costumam perguntar as pessoas, incrédulas, quando se deparam com alguém que não tem o costume de ingerir líquidos durante as refeições. O que parece anormal, no entanto, deveria ser regra, já que beber enquanto come faz mal à saúde. “Reduz a eficácia de enzimas digestivas e impede a absorção correta de

nutrientes, o que, futuramente, pode causar carências nutricionais. A prática também pode provocar má digestão, principalmente de proteínas, como as carnes”, esclarece a nutricionista Maria Flávia Sgavioli, da Estima Nutrição.

A explicação é simples: o líquido dilui o suco gástrico, responsável por dissolver o bolo alimentar para que as vitaminas e os nutrientes possam ser absorvidos e, assim, exercer as funções que deveriam. Como a comida fermenta por mais tempo, gera, ainda, gases.

Se fosse um dia ou outro, não seria um grande problema, mas acaba se

# ação



tornando um hábito. "A pessoa se acostuma a beber algo enquanto come, sendo que não haveria necessidade. A não ser no caso das pessoas que têm xerostomia, que é pouca salivagem", exemplifica Maria. Para esses casos, em especial, o líquido dá uma ajudazinha, mas em quantidade limitada. Quem não tem esse problema pode ficar com a mastigação comprometida. "O líquido faz com que o alimento desça com mais facilidade, o que leva a pessoa a não mastigar direito o alimento. Uma quantidade aceitável seria de até 150 ml por refeição", diz a nutricionista Mitierlla

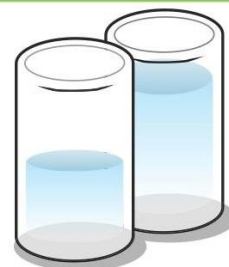
## Melhore seus hábitos

Prefira bebidas mais saudáveis e menos calóricas, como sucos naturais, água aromatizada ou água



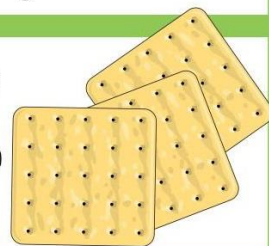
Refrigerantes e água gaseificadas são mais prejudiciais, pois o gás presente nessas bebidas dilata ainda mais o estômago, prejudicando a digestão

Diminua a quantidade de líquido aos poucos. Se costuma tomar dois copos, por exemplo, passe para um copo e meio e assim por diante

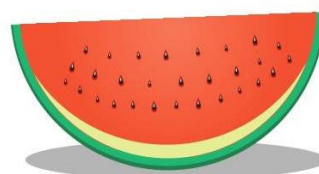


Mastigue bem os alimentos para ajudar na formação de saliva e não ter a sensação de dificuldade de engolir a comida

Evite comer alimentos muito secos quando estiver nesse processo de reeducação



Uma boa dica é comer uma fruta com grande quantidade de líquido, como laranja ou melancia, depois da refeição



Se for consumir algo líquido, o ideal é que seja feito 30 minutos antes das refeições ou uma hora após a refeição



Farias Pereira, da Clínica Pilastrí.

Durante os longos almoços de fim de semana, o empresário Kito Vivolo, 37 anos, chega a beber dez vezes mais líquido do que o indicado. "Meus filhos puxam a minha orelha, pedem para eu parar de tomar refrigerante ou segurar até depois que eu termine o prato, mas é uma tortura", brinca ele, que tenta dar o bom exemplo a Eric Vivolo, sete anos, e Luna Vivolo, seis anos. Já a mulher dele, a advogada Fernanda Vivolo, 40 anos, parou de beber refrigerantes há dez anos e, no dia a dia, não ingere nada durante as refeições.

O empresário, no entanto, não conseguiu mudar o hábito. "Tenho prazer em

comer e beber refrigerante. Já tentei parar ou trocar por chá ou suco, mas não deu certo", lamenta ele.

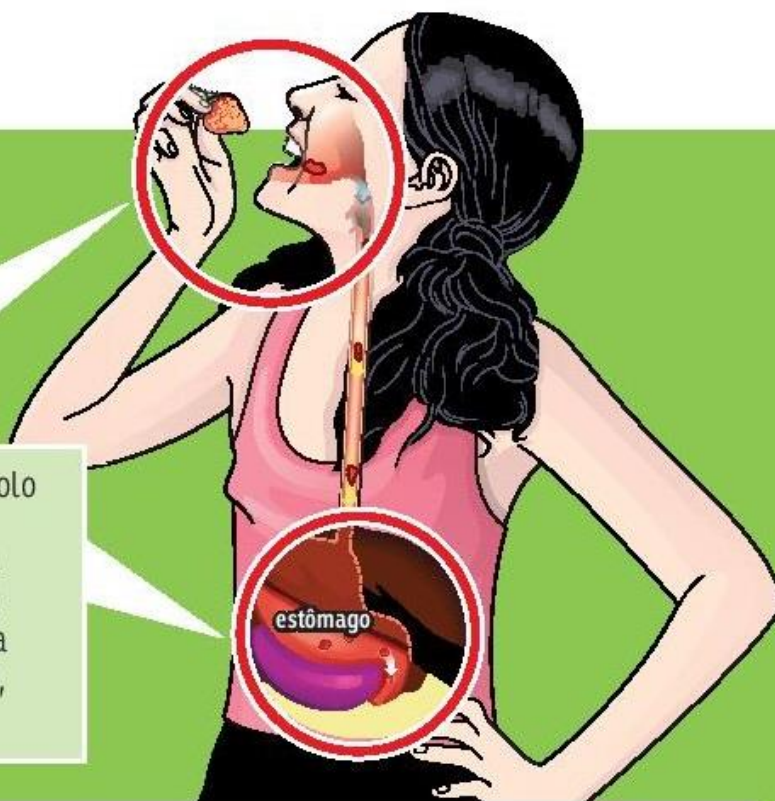
Os especialistas concordam que mudar não é uma tarefa simples. "Costume é algo complexo e difícil, pois o cérebro se acostuma. A solução mais efetiva é diminuir a quantidade aos poucos, já que uma mudança brusca pode gerar ansiedade e fazer com que a pessoa desista", aponta a nutricionista Mitierlla.

Outro passo importante é preferir bebidas mais saudáveis. "Opte por tomar água com limão ou aromatizada, ou sucos naturais em vez dos artificiais, de bebida alcoólica ou de refrigerante", diz a nutricionista Maria. *(Laís Oliveira)*

## Entenda a digestão

**1** O processo começa pela **boca**, com a mastigação e a produção de enzimas

**2** Depois de triturado, o bolo alimentar passa para o **estômago**, onde sofre a ação de sucos gástricos que continuam a quebra para que ele seja, então, absorvido pelo corpo



Quando líquidos são ingeridos, o suco gástrico é diluído e os alimentos não são devidamente digeridos. Então, os nutrientes e minerais não conseguem ser totalmente absorvidos



O retardo da digestão dos alimentos aumenta a fermentação, que pode gerar gases e arrotos



O líquido faz com que o estômago dilate. Então, cada vez será necessário mais alimentos para ter a sensação de saciedade