

Click to verify



Sensação de estomago vazio

O refluxo ácido ou queimação ocorre quando os sucos gástricos junto com o ácido clorídrico no estômago escorrem para o esfôago e subsequentemente se movem para cima na garganta. O refluxo ácido causa sensação de calor, queimação, dor e queimação no tórax e abaixo do osso do peito chamado epigástrio. Algumas vezes irradia para o pescoço ou os braços. Os sintomas da doença do refluxo gastroesofágico, conhecido como DRGE, são provocados pelo vazamento de conteúdo estomacal no esfôago. Doença do refluxo gastroesofágico é diagnosticado quando os sintomas aparecem mais de duas vezes por semana. Os sintomas da doença do refluxo gastroesofágico com o estômago vazio podem ser indicativos de uma condição subjacente, como gravidez ou hérnia hiatal.Você também pode gostar:Por que você deve Comer Alho de Estômago Vazio
Azia
A azia é descrita como uma dor tipo queimação que se origina no centro do tórax sob o esterno. O refluxo do ácido do estômago no esfôago causa essa dor. As células do esfôago não são destinadas a lidar com o conteúdo excessivo de ácido, como o do estômago. A azia pode ser posicional, aumentando com uma posição supina, ou deitada, ou dobrando-se na cintura. A azia às vezes é pior à noite, mas vai se dissipar com o uso de antiácidos. Tosse seca
Para aqueles que não sofrem azia, um sintoma comum de doença do refluxo gastroesofágico é a presença de uma tosse seca e não produtiva. Especialmente observada em crianças menores de 12 anos, essa tosse crônica é o resultado da erosão ácida do estômago nas vias aéreas. Se não for tratada, o ácido pode induzir sintomas semelhantes a asma, incluindo espasmos brônquicos e sibilos. Como a azia, uma tosse do refluxo ácido pode ser pior durante a noite. Mal hábito
Complemente a sua leitura:8 Coisas Inscríveis Que Vão Acontecer Depois De Beber Água De Estômago VazioCom o estômago vazio, o ácido cru pode percorrer todo o caminho até o esfôago até a boca. Esse refluxo pode causar um mau gosto na boca ou uma respiração cheira mal, especialmente ao acordar. Refluxo ácido não tratado pode levar a problemas de dentição, incluindo cavidades. Erosão dos dentes
começam com um pH em torno de 5,5, enquanto que o pH do ácido gástrico ou estômago é igual ou inferior a 2,0. Refluxo ácido e estômago vazio
O estômago secreta ácido clorídrico e outros sucos e enzimas para a digestão dos alimentos, devido ao ambiente propício ao estômago e às células protetoras no estômago, o ácido não prejudica o revestimento interno do estômago, mas não é assim com o esfôago. Portanto, quando o ácido se move para cima no esfôago ele corrõe ser revestimento interno. Causas de azia em um estômago vazio
Quando o estômago permanece vazio por uma longa duração, o ácido secretado nele se torna mais concentrado e, quando se move para cima, a sensação de queimação é mais sentida. Portanto, para evitar o refluxo ácido no estômago vazio, é sempre aconselhável comer pequenas refeições frequentemente para reduzir a concentração de ácido no estômago.Saiba mais sobre: estômago vazio
Desde o tradicional "não vou mais beber" aos remédios caseiros para curar a ressaca, tudo o que está relacionado a bebidas pode ser real ou apenas fazer parte do imaginário popular. Se você quiser saber o que há de verdadeiro em cada um dos mitos e curiosidades sobre o álcool e a embriaguez, leia o texto abaixo.Leia também: Efeitos do álcool no organismoQuestões sobre o álcool? recomendável comer algo no dia seguinte de uma noite de bebedeira ou se levantar? É verdade que o café e o refrigerante cortam os efeitos do álcool? O melhor ser abstinêmo ou se acostumar a beber? Consumir álcool mata os neurônios? O que significa saber beber?Saio muitas perguntas para poucas respostas exatas. Um remédio só pode ser considerado efetivo ou não se consumido. Cada indivíduo reage com respostas diferentes às substâncias ingeridas. O que funciona para um, pode não funcionar para outro.Mitos e verdades sobre o álcool e a embriaguezNão precisa beber para ficar embriagadoÀs vezes, o indivíduo precisa pensar que está bêbado para se comportar de maneira desinibida.Várias experiências comprovaram isso. Em um dos casos, um grupo de pessoas bebeu cerveja sem álcool sem ter conhecimento do teor ou da ausência dela na bebida e, essas mesmas pessoas se comportaram como se estivessem bêbadas.O resultado foi o chamado "efeito placebo"; através de mensagens enviadas ao cérebro, o indivíduo acredita estar bêbado e reproduz esse comportamento como resposta a essas mensagens.Foi constatado que esse efeito pode ser muito mais forte do que o esperado.Beber para combater o frioNa época das grandes nevascas na Suíça, cães da raça São Bernardo eram criados e ensinados a resgatar pessoas do frio intenso. Tempos depois disso, criou-se uma lenda de que esses cães carregavam barris de cerveja no pescoço para darem as vítimas.Durante muito tempo as pessoas acreditaram que o álcool fornece calor, mas essa afirmação não é verdadeira.O que ele proporciona quando consumido é uma sensação de aquecimento devido à dilatação dos vasos sanguíneos, ocasionando na ruborização da pele.Essa afirmação é verdadeira, e é por isso que muitos consumidores "fiéis" acabam tendo problemas hepáticos mais cedo ou mais tarde. O mito começa com a crença de que a prática de atividades físicas elimina o álcool pelo suor.Apenas 10% do álcool ingerido será eliminado através dos poros da pele, não importando a carga de exercício que a pessoa esteja disposta a praticar. O restante passará pelo fígado indefectivelmente.Tomar café e beber refrigerante também não vai cortar o efeito do álcool ou "tirar" a ressaca. O fígado trabalhará intensamente até eliminar todo o resquício da bebida, por isso é importante evitar os excessos.Beber não serve para esquecerProvavelmente você alguma vez já bebeu sob a desculpa de esquecer um problema pessoal ou uma relação amorosa, nesses casos o efeito do álcool é totalmente oposto.Ele estimula as áreas do cérebro responsáveis pelas lembranças e aprendizagem. A pessoa provavelmente vai se lembrar do que queria esquecer e sofrerá ainda mais.O álcool mata os neurôniosO álcool não vai fazer os neurônios morrerem e felizmente estudos atuais comprovam a capacidade de regeneração dos neurônios.Porém, o consumo abusivo dessa substância pode comprometer parte das funções do cérebro, inibir o crescimento de novas células dessa parte do corpo e aumentar o risco de doenças degenerativas.Duas taças de vinho por dia é exagero?Alvez o médico tenha dito que beber uma taça de vinho no almoço e outra no jantar seja ideal para prevenir doenças cardíacas e diabetes, mas essas doses são exageradas de acordo com novas pesquisas relacionadas ao assunto.A quantidade ideal corresponde a meia taça por dia.A alcoorexia afeta mais as mulheresEssa patologia é conhecida também como anorexia alcoólica (drunkorexia) e combina alcoolismo com bulimia e/ou anorexia. A pessoa afetada deixa de comer e só consome álcool.Trata-se de um transtorno alimentar que costuma afetar as mulheres de menos de 30 anos, provocando danos físicos e psicológicos como depressão, desnutrição e irregularidades no ciclo menstrual.Não faz mal beber nos finais de semanaMuitos acreditam que não há problema em se embedardar todos os finais de semana e se abster durante a semana. No entanto, abusar do álcool durante esses dias duplica o risco de sofrer uma parada cardíaca.Descubra: Benefícios da cerveja para a saúde e a belezaNa América se consome mais álcooAs estatísticas indicam que o continente onde o consumo de álcool é maior é na América. A média de consumo dos 35 países que compõem o continente é de 8,5 litros de álcool puro por ano.A média dos demais continentes é de 6 litros. As bebidas alcoólicas estão relacionadas ao maior número de atendimentos em hospitais públicos, ausências no trabalho, violência doméstica, suicídios, acidentes de trânsito, brigas de rua, etc.A cor da bebida importaPara não se embriagar, é preciso não misturar as bebidas; o segredo é manter a mesma bebida do primeiro ao último gole.Para saber como a pessoa vai se levantar no dia seguinte, é só olhar a cor da bebida: quanto mais escura, pior a pessoa se sentirá no período da ressaca.Isto se deve aos congêneres, um componente presente em muitas bebidas. A seguir veremos uma pequena lista em ordem decrescente do mal-estar que as bebidas provocam: quanto maior o nível na lista, pior é a ressaca:ConhaqueVinhoRumUísqueCimVodkaO termo médico para ressaca é "veisalgia"Dependendo do país, o termo "ressaca" pode receber outros nomes, entre eles: cruda, guayabo, hangover ou Futsu-ka-yoi. Na medicina, a palavra usada vem do norueguo "kveis", que quer dizer intranquilidade e do grego "algia", que significa dor.Pesquisadores do Imperial College em Londres estão empenhados trabalhando em um projeto para conseguir uma bebida que proporcione o mesmo efeito do álcool sobre o cérebro, mas que não tenha os mesmos efeitos colaterais. O estômago está constantemente esvaziando após as refeições para liberar lentamente alimentos parcialmente digeridos no intestino delgado. Esta é uma parte normal da digestão. Quando o estômago está vazio por longos períodos e se os níveis de glicose no sangue estão baixos, sentimos esse vazio como a sensação de fome. No entanto, às vezes, esse sentimento de estômago vazio persiste apesar de comer. Isso pode ser um sintoma de algum problema de estômago vazio devido a um problema no estômago, então não pode diminuir com a alimentação. Se isso facilitar, isso pode ser temporário ou, às vezes, a sensação piora com a alimentação. A razão pela qual o último pode ocorrer é que o ácido do estômago aumenta imediatamente antes e durante a refeição. As contrações do estômago também aumentam, o que pode contribuir para a dor e o desconforto.GastríteEsta é uma das causas mais comuns de uma sensação de estômago vazio. A inflamação da parede do estômago pode ocorrer por várias razões, mas a infecção por H.pylori (o Helicobacter pylori) é o uso excessivo de drogas como os AINES são as causas mais comuns de gastrite. O ácido do estômago irrita constantemente a parede do estômago, já inflamada, que é percebida como uma sensação de vazio no estômago.Ulceras pépticasA úlcera péptica (PUD) é outra causa comum de uma sensação de estômago vazio que persiste apesar de comer. Essas feridas abertas no estômago e na parede do duodeno ocorrem por muitas das mesmas razões que a gastrite. A sensação de estômago vazio muitas vezes piora com a fome. Ele acompanha a dor abdominal superior e pode ser temporariamente facilitado pela alimentação, apenas para retornar um pouco depois.Refluxo ácidoO refluxo ácido, também conhecido como doença do refluxo gastroesofágico (DRGE), é uma condição comum. A DRGE envolve o esfôago (tubo alimentar) onde o ácido estomacal e as enzimas fluem para trás. Isso ocorre com um enfraquecimento do esfíncter esofágico inferior (LES). O ácido e as enzimas irritam o revestimento esofágico (esofagite). A azia e a náusea podem às vezes ser confundidas com uma sensação de estômago vazio semelhante à fome.Ulceras esofágicasFeridas abertas no esfôago (tubo alimentar) ocorrem por várias razões, como refluxo ácido grave e prolongado, bem como infecção por H. pylori . Essas úlceras esofágicas geralmente surgem no esfôago inferior próximo ao estômago. A dor e o desconforto causados ​​por essas úlceras às vezes também podem ser confundidos com uma sensação de vazio no estômago. Algumas pessoas tendem a responder aumentando o consumo de alimentos.Refluxo BiliarO refluxo biliar é uma condição menos comum, mas também pode ser responsável por certos sintomas que podem ser descritos como sensação de estômago vazio. A bile é secretada da vesícula biliar para o duodeno (primeira parte do intestino delgado). A bile pode entrar no estômago e até se estender até o esfôago. O refluxo biliar frequentemente acompana o refluxo ácido, mas os sintomas podem envolver tanto o estômago como o esfôago.HiatalHíataA hérnia hiatal não é frequentemente associada a uma sensação de estômago vazio, mas o desconforto e a dor podem ser percebidos como tais por algumas pessoas. É mais frequentemente uma dor que pode ser acompanhada de refluxo ácido. Uma parte do estômago fica presa na pequena abertura do diafragma quando se projeta para dentro da cavidade torácica.Doença inflamatória intestinalA doença de Crohn, um tipo de doença inflamatória intestinal (DII), pode afetar áreas além dos intestinos, como o estômago. Causa inflamação extensa da parede do estômago e também pode haver formação de úlcera no tecido afetado. A inflamação e ulceração leva a dor e desconforto. Isso pode ser percebido como uma sensação de estômago vazio.Aniedade e EstressesOs sintomas do estômago são comuns em certos estados mentais, como ansiedade e estresse psicológico. Uma sensação de vazio no estômago, uma sensação oca de estômago ou mesmo "borboletas no estômago" são algumas das sensações descritas com esses estados psicológicos. Pode ser devido ao aumento da secreção ácida do estômago que pode ocorrer com certas emoções, mas também pode ser percebido por uma razão fisiológica claramente identificável. Esse sentimento de estômago vazio é, portanto, psicogênico.Leia mais sobre o estômago nervoso .Outras CausasCálculos biliaresPancreatiteDoença hepática Os tons vibrantes de frutas e vegetais, como cenoura e batata doce, devem-se ao beta-caroteno. É um pigmento natural, laranja ou amarelo, que desempenha um papel fundamental no bem-estar do nosso corpo.Seu nome vem da palavra grega para cenoura: karoton, e do latim carota, que define o mesmo vegetal. Pois bem, foi isolado dessa raiz pelo cientista Heinrich Wilhelm Ferdinand Wackender, em 1931. Esse nutriente atua como precursor da vitamina A ou retinol, o que significa que o corpo pode convertê-lo nessa substância. Portanto, não só apoiará a saúde dos olhos e da pele, mas também oferecerá propriedades antioxidantes.Quais são seus benefícios?O beta-caroteno é um nutriente necessário para a saúde humana. Sua deficiência pode levar a distúrbios e doenças que afetam os olhos, a pele e o sistema imunológico.É fonte de vitamina AQuando absorvido pelo corpo, o beta-caroteno é convertido em vitamina A ou retinol. Essa substância é considerada essencial para diversas funções corporais.A vitamina A participa do processo de visão, principalmente em condições de pouca luz. Além disso, contribui para o desenvolvimento e manutenção da pele, dentes e tecidos moles.Possui propriedades antioxidantesO beta-caroteno é um antioxidante. Isso significa que protege as células contra os danos causados ​​por radicais livres. Quando acumulamos um excesso dessas moléculas instáveis, surge o estresse oxidativo, que é um processo que acelera o envelhecimento.O estresse oxidativo está ligado a doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, e distúrbios neurodegenerativos, como o Alzheimer. Ao neutralizar os radicais livres, o beta-caroteno ajuda a reduzir o risco de desenvolver essas condições.Usando a mesma propriedade, algumas pesquisas sugerem que uma dieta rica em alimentos frescos com betacaroteno poderia ajudar a limitar o risco de certos tipos de câncer. Em particular, foram observados efeitos protetores contra o câncer da mama e do pâncreas.O câncer é uma doença multifatorial. Apenas cerca de determinados alimentos não é uma forma completa de prevenção.Protege a peleO beta-caroteno tem um impacto positivo na aparência da pele. Suas propriedades antioxidantes ajudam a proteger contra danos causados ​​pela radiação ultravioleta (UV). Além disso, pode contribuir para um tom mais uniforme e reduzir os sinais de envelhecimento da pele.De qualquer forma, o consumo do nutriente não substitui o uso do protetor solar tópicoo. Seu efeito contra os raios UV é de longo prazo.Um dos benefícios mais reconhecidos do beta-caroteno está ligado ao seu papel na saúde ocular. A vitamina A promove a visão em condições de pouca luz, melhora o bom funcionamento da retina.Além disso, o beta-caroteno pode neutralizar o risco de desenvolver catarata. Essa é uma doença em que o cristalino fica opaco.Por outro lado, os produtos com o nutriente estão entre os alimentos que reduzem a degeneração macular relacionada à idade (DMRR). É uma condição que causa perda progressiva da visão com o envelhecimento.Prevenira doenças pulmonaresAtravés da sua conversão em vitamina A, também promove o bom funcionamento dos pulmões. Embora estudos científicos tenham mostrado resultados mistos, algumas pesquisas indicam que pessoas que consomem frutas e vegetais frescos ricos no pigmento podem ter menor risco de desenvolver câncer de pulmão.Porém, é importante ressaltar que o benefício está associado ao consumo de alimentos frescos e não a suplementos. Pelo contrário, em alguns casos, como nos fumantes, a suplementação pode aumentar o risco de câncer de pulmão.Melhoraria a função cognitivaO beta-caroteno pode ajudar a preservar a memória e a concentração à medida que envelhecemos, devido às suas propriedades antioxidantes. O consumo de frutas e vegetais está associado a um menor risco de declínio cognitivo. Também protegeria contra doenças como a demência.Apoia o sistema imunológicoO consumo de alimentos ricos em betacaroteno fortalece as defesas. Isso melhora a capacidade do corpo de combater infecções e doenças.Por outro lado, ao contribuir para a produção de vitamina A, participa na manutenção da pele e das mucosas. Essas barreiras físicas atuam como a primeira linha de defesa contra patógenos externos.Além disso, o nutriente pode reduzir a inflamação em todo o corpo, o que influencia a capacidade de resposta às doenças.Quais alimentos são ricos em beta-carotenos?O nutriente é encontrado em muitas frutas e vegetais. Principalmente aqueles com cores vivas, como vermelho, laranja, amarelo e verde.Quanto mais intensa a cor do vegetal, mais betacaroteno ele costuma conter.Segundo informações do banco de dados do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA), a seguir apresentamos os alimentos com maior teor de betacaroteno. Para realizar o cálculo, foi avaliada a concentração em microgramas (µg) do nutriente para cada unidade de medida do produto (uma unidade tem o tamanho do que é considerado uma porção). Com mais de 10.000 µg por porção, são os seguintes os alimentos mais ricos nesse pigmento natural.Embora a cenoura seja popularmente reconhecida como a maior fonte, na realidade a batata-doce a supera.Com mais de 2.000 µg e menos de 10.000 µg por porção, a seguir estão outros alimentos que você deve considerar incluir em sua dieta para aumentar sua ingestão diária de beta-caroteno:Embora esses alimentos tenham menos nutriente do que os anteriores, ainda são ricos nele. Uma única porção de qualquer um deles é suficiente para atender às necessidades diárias.O betacaroteno também está presente em diversas ervas e especiarias:Sálvia, Canela.Coentro.Manjerona.Páprica.Coentro.A biodisponibilidade e a absorção são melhoradas quando o nutriente é consumido com gordura. Adicionar azeite, nozes ou abacate às refeições pode ajudar a tirar proveito disso.Quanto beta-caroteno consumir por dia?Não existe uma quantidade diária recomendada específica para o precursor. O que sabemos é a dose diária recomendada (RDA) de vitamina A, que inclui tanto a vitamina pré-formada, obtida diretamente, como os seus precursores.A RDA de vitamina A varia de acordo com a idade:Do nascimento aos 6 meses: 400 µg.Bebês de 7 a 12 meses: 500 µg.Crianças de 1 a 3 anos: 300 µg.Crianças de 4 a 8 anos: 400 µg.Crianças dos 9 aos 13 anos: 600 µg.Homens de 14 a 18 anos: 900 µg.Mulheres de 14 a 18 anos: 700 µg.Homens adultos: 900 µg.Mulheres adultas: 700 µg.Gestantes: 770 µg.Mulheres que amamentam: 1300 µg.Ao contrário da vitamina A, que tem um nível máximo de ingestão diária estabelecido (3.000 µg), os mesmos dados não existem para os carotenóides pró-vitamina A, como o beta-caroteno. Isso porque, quando obtido a partir de fontes alimentares, é pouco provável que cause problemas de saúde, mesmo em doses elevadas.Você deve tomar suplementos?Embora existam suplementos de betacaroteno, o ideal é obter o nutriente de fontes naturais. Embora possa parecer mais fácil recorrer aos comprimidos, o corpo processa melhor os carotenóides dos alimentos.Uma dieta rica em beta-caroteno garantirá que o corpo receba a quantidade diária adequada de vitamina A.Além disso, a opção por fontes naturais reduz o risco de efeitos adversos associados aos suplementos. Especialmente em pessoas com histórico de tabagismo.Para começar a tomar suplementos, primeiro você deve consultar um médico. O profissional fará os exames necessários para determinar se há deficiência O que acontece se eu consumir demais?O consumo de beta-caroteno é geralmente seguro quando obtido através dos alimentos. No entanto, o uso prolongado e excessivo de suplementos pode ter repercussões.Uma condição inofensiva, conhecida como carotenodermia, está associada ao excesso do composto no organismo. A pele adquire um tom amarelo-alaranjado, mais perceptível nas palmas das mãos e nas solas dos pés.Embora a situação não seja perigosa, pode ser esteticamente irritante. Seu aparecimento é sinal de que a ingestão deve ser reduzida. Quando a suplementação é suspensa, a coloração habitual é recuperada.Coloque betacaroteno na sua mesaÉ improvável que haja deficiência de vitamina A devido à dieta. No entanto, é possível que você não esteja consumindo frutas e vegetais suficientes.Aumentar o beta-caroteno em sua dieta não é útil apenas para esses nutrientes em si, mas também é uma forma de incorporar mais antioxidantes e outras vitaminas. Lembre-se de que a Organização Mundial da Saúde recomenda 5 porções de vegetais por dia.Reserve um tempo no supermercado e escolha as frutas e legumes mais coloridos para levar o nutriente para sua casa. Obtê-lo de fontes naturais é a forma mais simples e segura de aproveitar todos os seus benefícios.Todas as fontes citadas foram minuciosamente revisadas por nossa equipe para garantir sua qualidade, confiabilidade, atualidade e validade. A bibliografia deste artigo foi considerada confiável e precisa academicamente ou cientificamente.Anjani, G., Ayustaningarno, F., & Eviana, R. (2022). Critical review on the immunomodulatory activities of carrot's β-carotene and other bioactive compounds. Journal of Functional Foods, 99, 105303. K., Aggarwal, B. B., Singh, R. B., Buttar, H. S., Wilson, D., & De Meester, F. (2016). Food antioxidants and their anti-inflammatory properties: a potential role in cardiovascular diseases and cancer prevention. Diseases, 4(3), 28. X., Gao, Y., Zhi, X., Ta, N., Jiang, H., & Zheng, J. (2016). Association between vitamin A, retinol and carotenoid intake and pancreatic cancer risk: Evidence from epidemiologic studies. Scientific reports, 6(1), 38936. X., Huang, J., Song, D., Deng, R., Wei, J., & Zhang, Z. (2017). Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of cognitive impairment and dementia: meta-analysis. Frontiers in aging neuroscience, 9, 18. O. (2017). The biochemistry and antioxidant properties of carotenoids. Carotenoids, 5, 51. P., Weinstein, S. J., Männistö, S., Albanes, D., & Mondul, A. M. (2019). β-carotene supplementation and lung cancer incidence in the alpha-tocopherol, beta-carotene cancer prevention study: The role of tar and nicotine. Nicotine and Tobacco Research, 21(8), 1045-1050. Institutes of Health. (NIH). (2022). Vitamin A and Carotenoids. Consultado 01 de 15 de agosto de 2024. I., Carrillo Garcia, P., & Morales-Suarez-Varela, M. (2022). Is there an association between β-carotene and breast cancer? A systematic review on breast cancer risk. Nutrition and Cancer, 74(1), 39-54. States Department of Agriculture (USDA). (2015). Nutrients: Carotene, beta (µg). A. W., Denton, D. A., Di Nisio, M., Chang, L. Y., Abraham, R. P., Al-Assaf, A. S., ... & McCleery, J. (2018). Vitamin and mineral supplementation for maintaining cognitive function in cognitively healthy people in mid and late life. Cochrane Database of Systematic Reviews, (12), M., Rousseau, M., Koushik, A., Siemiatycki, J., & Parent, M. (2017). Inverse association between dietary intake of selected carotenoids and vitamin C and risk of lung cancer. Frontiers in oncology, 7, 23. J., Cho, E., Willett, W. C., Sastry, S. M., & Schaumbg, D. A. (2015). Intakes of lutein, zeaxanthin, and other carotenoids and age-related macular degeneration during 2 decades of prospective follow-up. JAMA ophthalmology, 133(12), 1415-1424. N., Su, X., Wang, Z., Dai, B., & Kang, J. (2015). Association of dietary vitamin A and β-carotene intake with the risk of lung cancer: a meta-analysis of 19 publications. Nutrients, 7(11), 9309-9324. S., & Stahl, W. (2020). Carotenoids in human skin. Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular and Cell Biology of Lipids, 1865(11), 158588. Este texto é fornecido apenas para fins informativos e não substitui a consulta com um profissional. Em caso de dúvida, consulte o seu especialista. Assine a nossa newsletterSeleção entre as 0 categorias das quais você gostaria de receber artigos. Todos já sentimos em alguma ocasião aquele característico vazio no estômago. O associamos aos nervos, às emoções revoltantes que, às vezes, armazenam-se no que costumamos chamar de "segundo cérebro".Agora, quando esse incômodo estomacal é persistente e aparece a dor, a situação muda de figura. Apesar de ser certo que fatores como o estresse nos causam problemas digestivos, existem doenças muito concretas que se relacionam com esta condição. A seguir, explicaremos as possíveis causas que você deve conhecer. Porém, diante de qualquer incômodo ou dúvida, será seu médico quem oferecerá o melhor diagnóstico e a ajuda que precisa.Tenho um vazio no estômago. Qual é a razão?Em primeiro lugar, devemos ter claro um aspecto: há muitos tipos de dores de estômago e, geralmente, sabemos ao que elas correspondem.Quando comemos um determinado tipo de comida e, depois de um tempo, sentimos ardor, sabemos que não nos caiu bem. Por outro lado, ao passar alguns dias de muito nervoso, o sistema digestivo também sente.Sentimos mal-estar estomacal, não sentimos fome e podemos sofrer diarreias.O vazio no estômago relacionado com algum tipo de transtorno ou doença vem acompanhado sempre de um ardor intenso. Vejamos agora quais tipos de doenças se associam a esse problema.A gastriteQuando sofremos de gastrite, um dos sintomas mais comuns é precisamente o vazio no estômago. Tanto é assim que, durante o dia, é a primeira coisa que vamos sentir.Trata-se de um vazio ardente que causa cansaço e muito incômodo. Em algumas ocasiões, até pode ser difícil ficar de pé.Esse vazio se deve à irritação da mucosa gástrica que rodeia o estômago. Esta doença tem uma origem infecciosa e todos já a sofreram alguma vez. A bactéria Helicobacter pylori, por exemplo, relaciona-se com alguns tipos de gastrite.Determinados alimentos muito gordurosos, o álcool ou inclusive alguns medicamentos também podem fazer com que soframos uma gastrite em determinado momento.Também não podemos nos esquecer de que, além do vazio no estômago, surgem muitos outros sintomas. Algumas pessoas sentem febre e tremores; outras pessoas apresentam vômitos, enjoos e calafrios. Além disso, e nos casos mais graves, pode aparecer sangue nas fezes ou no próprio vômito.É importante receber um bom tratamento de acordo com as nossas necessidades particulares.Também não podemos esquecer que se uma criança não diz que está sentindo um vazio no estômago ou ardor, é preciso levá-la ao médico.Úlcera pépticaAssim como falamos no início, há muitos tipos de dor de estômago. No entanto, há um tipo que pode ser identificado facilmente:Se, no seu caso, você sente um vazio no estômago entre uma e três horas depois das refeições, a culpada pode ser uma úlcera péptica.O que acontece é que os nossos ácidos gástricos destruíram alguma região do revestimento do estômago ou do duodeno.Essa sensação de ardor ou de vazio aparece depois de comer ou durante a noite, e no impede de ter um descanso adequado.Mais uma vez, a causa mais comum das úlceras pépticas é a bactéria Helicobacter pylori. Ainda assim, determinados anti-inflamatórios como o ibuprofeno também podem originá-las.Também não podemos esquecer que o estresse ou alimentos muito picantes tendem a agravar a sintomatologia das úlceras.Como aliviar a sensação de vazio no estômago?Assim como indicamos antes, é necessário contar com o diagnóstico de nossos médicos. Quando soubermos o que está causando o vazio no estômago, podemos tomar medidas para tratá-lo.Por outro lado, existem simples remédios caseiros que podemos fazer em casa e que podem servir tanto para a gastrite quanto para as úlceras.Leia também: Colite ulcerosa: uma doença ainda desconhecidaA seguir, deixaremos uns exemplos simples.Tome um copo de água morna - nunca fria e nem quente - misturada com uma colher de sopa de mel (25 g).Tome um suco de cenoura natural.As infusões com gengibre são muito terapêuticas, ajudam a aliviar a dor e a nos sentirmos melhor.A água de coco também é muito adequada.O suco de batata é desde sempre usado para tratar as úlceras pépticas. Para isso, você só terá que ralar uma batata média e depois prensá-la para conseguir extrair seu suco natural.A babosa é uma das plantas naturais mais benéficas para este tipo de transtorno do sistema gastríte em determinado momento. Não deixe de preparar umas duas infusões por dia.O mamão, assim como a pera, são duas frutas que serão muito benéficas quando sentirmos esses vazio no estômago.Não deixe de cuidar da sua alimentação e, antes de tudo, evite produtos agressivos ou com muita gordura. O vazio no estômago sempre tem uma origem que devemos conhecer. Não deixe para depois, mantenha sua saúde em primeiro lugar!Todas as fontes citadas foram minuciosamente revisadas por nossa equipe para garantir sua qualidade, confiabilidade, atualidade e validade. A bibliografia deste artigo foi considerada confiável e precisa academicamente ou cientificamente.Aguado, A., & del Álamo, M. G. (2020). Comorbilidad y síntomas digestivos asociados a depresión en pacientes mayores de 60 años. Medicina de Familia. SEMERGEN, 46(1), 27-32. E., Kudva, Y. C., & Prichard, D. O. (2019). Diabetic gastroparesis. Endocrine Reviews, 40(5), 1318-1352. R. H., Camilleri, M., Crowe, S. E., El-Omar, E. M., Fox, J. G., Kuipers, E. J., ... Tack, J. (2015). The stomach in health and disease. Gut, Z., Rezapour, T. M., Vatanchian, M., Hesari, M. Z., Haghighi, H. N., Izanlu, M., ... & Shahveisi, K. (2014). The effects of aqueous extract of Aloe vera leaves on the gastric acid secretion and brain and intestinal water content following acetic acid-induced gastric ulcer in male rats. Avicenna Journal of Phytomedicine, 4(2), 137. M., Olejnik, A., Lewandowicz, G., Kowalczewski, P., Fojgasz, R., & Jodynis-Liebert, J. (2018). Spray-dried potato juice as a potential functional food component with gastrointestinal protective effects. Nutrients, 10(2), 259. Bodagh, M., Maleki, I., & Hekmatdoost, A. (2019). Ginger in gastrointestinal disorders: A systematic review of clinical trials. Food Science & Nutrition, 7(1), 96-108. H. O., Adaja, M. C., Ajiboyte, T. O., & Salawu, M. O. (2015). Anti-ulcerogenic activity of aqueous extract of Carica papaya seed on indomethacin-induced peptic ulcer in male albino rats. Journal of Integrative Medicine, 13(2), 105-114. A. L., Tschöp, M. H., & Müller, T. D. (2018). Ghrelin regulation of glucose metabolism. Peptides, 100, 236-242. F., Herbella, F. A., Allaña, M. E., Rebecchi, F., & Patti, M. G. (2017). Surgical treatment of gastroesophageal reflux disease. World Journal of Surgery, 41, 1685-1690. ◆n, E., Agréus, L., Dunn, J. M., & Lagergren, J. (2019). Peptic ulcer disease. Bmj, 367, D. K., Tovar, A. P., Richardson, C. E., Horn, W. F., Krishnan, G. P., Keim, N. L., & Krishnan, S. (2022). Satiety associated with calorie restriction and time-restricted feeding: peripheral hormones. Advances in Nutrition, 13(3), 792-820. Este texto é fornecido apenas para fins informativos e não substitui a consulta com um profissional. Em caso de dúvida, consulte o seu especialista. Assine a nossa newsletterSelecione entre as 0 categorias das quais você gostaria de receber artigos.