

nutrition
UP 65



nutrition
UP 65

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

nutritionup65@fcna.up.pt

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação
Universidade do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341
4200-465 Porto PORTUGAL

nutritionup65.up.pt

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

Esofagite de refluxo



Financiado pela Islândia,
Liechtenstein e Noruega

 PORTO

 FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

www.eeagrants.org

Esofagite de refluxo—o que é?

A **esofagite de refluxo** é um conjunto de sintomas que acompanham alterações do **esófago**, que resultam do refluxo (retorno) do **ácido** gástrico para o esófago.

Sintomas

Em jovens e adultos:

- **Dor**
- **Pirose (azia)**
- **Espasmos**

Em pessoas idosas, além destes sintomas, também surgem:

- **Vómitos**
- **Náuseas**
- **Tosse**

Causas

A principal causa da esofagite de refluxo é a **hérnia do hiato**, que impede o fechamento da ligação entre o esófago e o estômago. Uma das principais causas da hérnia do hiato é a **obesidade**.

A hérnia do hiato é também muito mais frequente em pessoas com idade avançada.

Recomendações

- **Evitar refeições pesadas, ricas em gordura**
- **Evitar comer 3 a 4 horas antes de dormir**
- **Evitar bebidas alcoólicas**
- **Evitar alimentos ácidos**
- **Evitar alimentos com cafeína e refrigerantes**
- **Fazer uma alimentação equilibrada, completa e com quantidade adequada de fibra**
- **Perder peso (nos casos de obesidade)**
- **Evitar atividade física vigorosa logo após a refeição**
- **Evitar deitar-se após a refeição**
- **Dormir com o tronco elevado**
- **Evitar vestuário apertado**
- **Evitar fumar**

Riscos e Complicações

Ao longo do tempo, o **ácido** que reflui do estômago vai provocando agressões e **alterações** nas células do esófago, causando uma doença chamada **Esófago de Barrett**. Estas alterações podem evoluir para **cancro do esófago**.

O Esófago de Barrett é muito mais frequente em pessoas idosas, o que faz com que o risco de cancro no esófago seja também muito mais alto

Tratamento

A **educação de comportamentos**, que está patente nas recomendações deste documento, ajuda a evitar o refluxo gastroesofágico e a aliviar os sintomas.

Medicamentos, como antiácidos, protetores gástricos ou o Omeprazol, diminuem a produção de ácido pelo estômago, evitando complicações. No entanto, há que ter em atenção que a medicação durante longos períodos com Omeprazol pode comprometer a absorção de vitamina B12. Deve haver acompanhamento médico frequente nestes casos.

A **cirurgia** pode ser, também, uma solução para os casos mais graves.

O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudo; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.