



**Pílulas
de
Saúde**



Mútua

GASES: POR QUE FORMAMOS E EXPELIMOS?

No intestino grosso, bactérias fermentam o alimento, produzindo vários tipos de gases e compostos. Bactérias aeróbicas, que precisam de oxigênio, produzem gás carbônico e as anaeróbicas, que não precisam de oxigênio, metano. Além disso, dependendo do alimento, elas geram alguns compostos – sulfetos, ácidos graxos e enxofre – que dão cheiro peculiar aos gases, que originalmente são inodoros.

Para eles serem expelidos é necessário algum grau de relaxamento voluntário do esfíncter anal, o que, eventualmente, pode gerar ruídos. Isso acontece de 10 a 20 vezes ao dia, inclusive durante o sono. No total, expelimos em torno de 1 litro a 1 litro e meio de gases. Na mesma proporção para homens e mulheres.

O metano, combinado a outras substâncias, além de ter um cheiro ativo, é também inflamável.

Feijão, ervilha, grão-de-bico, repolho e outros alimentos contêm rafinose, um açúcar que não conseguimos digerir. Assim, uma grande parte deles é fermentada, produzindo muitos gases.

A fermentação de proteínas gera enxofre, sulfetos de hidrogênio e carbono. Gordura gera ácidos graxos. Por isso, carnes e ovos causam os gases mais malcheirosos.

Resumindo, os gases fazem parte da nossa vida normal e é impossível evitá-los. Socialmente, são indesejados, mas para nossa saúde, indispensáveis.

Dr. Ronaldo Coelho Salles
Coloproctologista referenciado