**A acidificação do estômago**

Alimentos ácidos, condimentados e gordurosos costumam cair como uma bomba em estômagos mais sensíveis. É comer para logo sentir aquela azia ou queimação.

Cafeína, bebidas alcoólicas, cigarro e até o nervosismo também podem piorar problemas como gastrite e úlcera. Segundo uma enquete [...], 34% das pessoas disseram que o estresse é o fator que mais desencadeia crises estomacais.

Isso ocorre porque, em situações de tensão, o sistema nervoso é acionado e estimula a produção de ácido clorídrico no estômago. Assim, o suco gástrico fica mais ácido e a agressão é maior.

O suco é formado basicamente por água, ácido clorídrico e enzimas digestivas. Seu pH varia entre 1,5 e 2, mas em indivíduos com gastrite ele fica ainda mais ácido. O pH é a escala que determina a acidez e vai de 0 a 14, em que 0 é o mais ácido e 14 o mais alcalino. O pH da água, que é neutra, é 7.

Quando essa inflamação evolui, pode causar uma ferida mais grave, a úlcera. Mas é possível ter úlcera sem ter apresentado gastrite. E o problema pode atingir o duodeno, primeira parte do intestino delgado.

A gastrite está relacionada, ainda, à bactéria *Helicobacter pylori*, presente na água e nos alimentos. Quando ingerido, esse microrganismo passa morar no estômago e estimula a produção de ácido.

Algumas pessoas têm um sistema de defesa mais forte se protegem melhor. Naquelas com baixa imunidade, a bactéria pode provocar gastrite. Boa parte do tratamento é feita com antibióticos.

[...]

Para pacientes com gastrite ou úlcera, as frutas ácidas (coo laranja e limão) devem ser evitadas. Algumas bebidas também aumentam a acidez do estômago. É o caso do café, do chocolate, do chá preto e do chá mate.

Da mesma forma, condimentos como pimenta, vinagre e alho, alimentos em conserva (pepino e picles), refrigerantes e frituras (pastel, coxinha, bolinha de queijo etc.) devem ser cortados do cardápio.

Além disso, devem ser evitados balas, goma de mascar e pirulitos, porque, conforme mastigamos e salivamos, nosso cérebro recebe um sinal de que a comida está entrando no corpo e sinaliza para o estômago que está na hora de produzir ácido clorídrico, já que a comida vai chegar. Só que os alimentos não são engolidos e o ácido traz prejuízos à mucosa. [...]

EXCESSO de acidez no estômago causa úlceras e gastrite. G1, 2012.

Disponível em <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2012/04/excesso-de-acidez-no-estomago-causa-ulceras-e-gastrite.html> Acesso em 27 set. 2017.