

Ovos, alimentos crus e malpassados, verduras mal lavadas e até mesmo o gelo podem causar intoxicação alimentar

escrito por Ana Miranda | 27 de novembro de 2014



Dados do HCor (Hospital do Coração) mostram que as internações por intoxicação alimentar aumentaram 122% no último ano, principalmente pelo fato de cada vez mais as pessoas se alimentarem fora de casa. Incômodo para todos, evitar uma intoxicação não é tão simples, mas também não é impossível. Lavar bem os alimentos, saber acondicioná-los e ficar de olho em alguns detalhes quando for comer fora pode ajudar a evitar

alguns dias de desconforto estomacal e intestinal, uma visita ao hospital e o consumo de antibióticos.

É necessário saber, no entanto, que as bactérias e vírus causadores das intoxicações alimentares não alteram, a princípio, a cor ou o cheiro dos alimentos. Ou seja, aquela coxinha suculenta de procedência duvidosa – e contaminada – pode parecer e ter um gosto incrível, mas horas depois ou no dia seguinte o estômago ou intestino podem reclamar bastante. Na maior parte dos casos, o desconforto dura apenas alguns dias. “A infecção intestinal, seja por intoxicação alimentar ou por transmissão interpessoal em adultos é um quadro autolimitado, com duração de cerca de 2 a 3 dias e sem graves consequências”, explica o gastroenterologista do Hospital Samaritano de São Paulo, Fernando Seefelder Flaquer. Ele diz que as principais complicações são por causa da desidratação, que deve ser monitorada com cuidado.

Quem já está passando por isso, tem que tratar. “O tratamento consiste em hidratação adequada para repor as perdas pela diarreia, além de evitar alimentos com leite e derivados”, conta Flaquer. “Pode-se usar medicações probióticas para repor a flora intestinal e diminuir a duração do quadro. Nos casos com suspeita de causa bacteriana, um antibiótico é associado”, diz. Só o médico, no entanto, pode prescrever qualquer medicamento.

O gastroenterologista clínico Guilherme Andrade, do Centro de Gastroenterologia do Hospital 9 de Julho explica que os vilões que deixam muitos prostrados por dias sem poder até mesmo sair de casa são microscópicos. “Os mais comuns são os vírus noravirus e rotavírus e as maléficas bactérias Salmonela, Shigella, Clostridium Dificille, e E.Colli”, conta.

A Clostridium difcille, por exemplo, ela é uma bactéria presente naturalmente no intestino humano – e que não faz mal algum quando está em equilíbrio. Mas nem sempre ela fica quietinha no seu lugar.

O problema é quando as outras bactérias se desequilibram (seja por alguma dor de barriga ou consumo de antibióticos) e a clostridium encontra espaço se reproduzir loucamente, povoando todo o intestino. A partir de então, há uma infecção delicada para se tratar.

Ovo – é necessário saber que alimentos com ovo não devem ficar fora de refrigeração mais do que duas horas. Depois desse tempo, vira um prato cheio para a proliferação de bactérias e toxinas.

Leite – “tem de ser pasteurizado, ou levar à fervura, porque pode desenvolver bactérias que vem direto da vaca”, explica o Andrade.

Alimentos mal lavados – o gastroenterologista do Hospital 9 de Julho explica que alfaces mal lavadas e outros alimentos crus podem ser perigosos para consumo se a manipulação e higienização não foram feitas de maneira adequada. “Se a pessoa não lavou bem as mãos ou mexe no lixo e manipula a comida sem higiene, o risco de contaminação é grande”, explica ele. Ele aconselha ter uma boa referência do local em que for comer alimentos crus.

Peixes crus – segundo o médico, há um tipo de tênia do peixe (uma espécie de lombriga) que costuma contaminar o sashimi, da comida japonesa. “Você vê umas bolinhas brancas no filé do peixe”, diz ele. Ele recomenda que o consumidor saiba onde comprar peixes e quanto tempo eles ficaram expostos na bancada. Andrade explica que o peixe cru tende a ter uma cor viva, como o laranja claro e firme do salmão ou o roxo intenso do atum. “Se o peixe está meio opaco, escurecido, pode duvidar da procedência porque ele deve estar lá há algum tempo”.

Carne crua ou mal passada – apesar de ser a preferência de muitos, consumir carne sem estar bem cozida não é o ideal caso a preocupação seja evitar uma intoxicação alimentar. Claro, nem toda carne mal passada ou crua estará contaminada, mas as chances são bem maiores do que as cozidas em alta temperatura.

Gelo – nada melhor do que um suco com algumas pedras de gelo para deixá-lo bem geladinho, certo? Para o paladar, sim, mas para o estômago e intestino, vai depender da procedência da água que virou gelo. A água que se condensará deve ser filtrada e livre de impurezas, caso contrário, as bactérias também vão morar ali e fazer do corpo de quem bebeu a mais nova morada. “Em viagens é melhor escolher bebidas de latinha que já estão geladas, evitar colocar gelo que não se sabe de onde vem”, alerta o gastroenterologista.

Água – se você não sabe se ela é tratada, o melhor é tomar cuidado para ingeri-la. Em viagens para locais desconhecidos, é melhor pedir água mineral – e com gás, explica Andrade. O motivo? Ao abrir a garrafa e sentir o ruído que o gás faz ao escapar traz a certeza de que ela foi engarrafada na fábrica, e não adulterada por vendedores posteriormente, com água de locais contaminados.

“Se o vendedor passa cola na tampa da água mineral sem gás, você vai abrir a tampa sem desconfiar que o líquido que está ali não é o mesmo que veio da fábrica”, detalha.

Em locais em que não é possível encontrar água mineral, o ideal é descontaminar a água com hipoclorito. “Em alguns lugares fornecem um sachê com hipoclorito, que basta colocar na quantidade adequada na água que ela fica potável”, explica o médico.

Alimentos enlatados – também é algo para ficar de olho. “Se a

lata estiver amassada ou estufada, é sinal de que lá dentro está proliferando gás gerado pelas bactérias”, alerta o médico. A contaminação, nesse caso, aconteceu na fábrica onde foi produzida.

Verminoses – de transmissão oral-fecal, acontece quando a pessoa com vermes não lavou a mão direito depois de sair do banheiro e pegou em alimentos, que foi para a boca de terceiros – os mais novos contaminados. “Usar luvas e máscaras na manipulação de alimentos é importante, principalmente o que não vai ser cozido”, diz Amaral.

Dor de barriga pela água de São Paulo – inclusive volume morto – é improvável

O endocrinologista do Hospital Beneficência Portuguesa, Fadlo Fraige, explica que a água de São Paulo – mesmo a do volume morto – é extremamente tratada quimicamente e segura para consumo no ponto de vista microbiológico, ou seja, ela está livre de bactérias que poderiam causar intoxicação. O problema, ele ressalta, é a contaminação química, que pode causar problemas de saúde a longo prazo.

“Por ser extremamente tratada, existem muitos produtos químicos na água, como cloro, flúor, e eles podem eventualmente interferir na saúde”, explica o médico. Para ele, o aumento dos casos de hipotireoidismo em São Paulo pode estar ligado ao excesso de produtos químicos na água.

“A poluição no ar, na água, e possivelmente altos índices de cloro e flúor possam interferir na tireoide”, diz o médico, que também é presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia.

Fonte : IG