

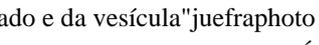
Segmento: Hospital Mãe de Deus

18/02/2020 | GZH | gauchazh.clicrbs.com.br | Geral

## Dieta detox para limpeza do fígado e da vesícula não elimina cálculos biliares

<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2020/02/dieta-detox-para-limpeza-do-figado-e-da-vesicula-nao-elimina-calculos-biliares-ck6jeydlh0gdh01mvxubhb33d.html>

*De acordo com médicos especialistas, a única solução para o problema é a cirurgia*

Ingestão de suco de maçã é um dos itens listados na dieta conhecida como "protocolo de limpeza do fígado e da vesícula" . As dietas detox, utilizadas com a intenção de eliminar toxinas do corpo, são bastante populares na internet. É comum vê-las relacionadas com a promessa milagrosa de perda de peso em poucos dias e, até mesmo, de cura para algum problema de saúde.

Uma das receitas que circulam nas redes - conhecida como "protocolo de limpeza do fígado e da vesícula" - garante eliminar cálculos biliares por meio das fezes, de forma indolor, após sete dias de restrição alimentar, grandes períodos de jejum e ingestão de suco de maçã, sulfato de magnésio, azeite de oliva e limão. Para os praticantes, existem grupos de WhatsApp onde as instruções são repassadas. Sites e blogs reafirmam sua eficácia.

O método é divulgado há anos e foi retirado de um livro do autor alemão Andreas Moritz. Mas, conforme especialistas ouvidos por GaúchaZH, não funciona.

Nutianne Camargo, médica gastroenterologista do Hospital Mãe de Deus, explica que o fígado é o órgão responsável pela produção da bile - fluido que ajuda na digestão dos alimentos -, e a vesícula é como um reservatório de onde a bile é liberada depois que comemos. Os cálculos biliares, também chamados de pedras na vesícula, se formam em decorrência de uma alteração nesse processo de armazenamento do fluido, geralmente relacionada às dietas ricas em gordura.

- Quando uma pessoa ingere muita gordura, ela tem a tendência de produzir mais bile para digestão, predispondo a formação dos cálculos, que geralmente são de colesterol e de sais biliares. Alterações significativas de peso, histórico familiar do problema, diabetes e sedentarismo são outros fatores que podem influenciar a formação de pedras - aponta Nutianne.

Entretanto, a médica afirma que não existe tratamento, seja medicamento oral, suco ou dieta, para desmanchar ou retirar as pedras do órgão. Quando o paciente tem cálculos e apresenta os sintomas - dor abdominal, principalmente após refeições, náusea e vômitos - a única solução é a retirada da vesícula.

Deslocamento só atrapalha Segundo o chefe do serviço de gastroenterologia do Hospital Moinhos de Vento, Fernando Herz Wolff, a tentativa de desmanchar e retirar a pedra com medicação ou choque pode aumentar o risco do cálculo sair do lugar e causar problemas. Por isso, não há método que deva ser utilizado com a intenção de dissolve-los.

- Ele (o cálculo) só atrapalha quando se desloca, porque pode entupir um dos canais com o fígado ou com o pâncreas e causar inflamação. Muitas pessoas vivem com pedras sem precisar fazer tratamento. Não se faz cirurgia em qualquer pessoa que tenha cálculo, somente em quem apresenta algum sintoma - complementa Wolff.

Em 2005, a revista científica The Lancet publicou um artigo esclarecendo o que são os supostos cálculos eliminados pelas fezes dos adeptos da dieta. O texto conclui que o material analisado não apresenta a mesma composição das pedras de colesterol, ou seja, não são cálculos biliares, e sim resíduos dos alimentos ingeridos durante a dieta. "Mostramos que esses regimes para expelir cálculos biliares são um mito e que as alegações feitas por alguns são enganosas", diz um trecho da publicação.

- As pessoas querem um resultado imediato e milagroso para os problemas. Isso não existe. Para evitar os cálculos, a recomendação é manter uma alimentação saudável, controlar o peso, fazer exercícios e diminuir carboidratos e gorduras - orienta Nutianne.

Os profissionais salientam que, apesar da receita não fazer mal, também não há comprovação de que esse método traga algum outro benefício à saúde. Em relação as dietas detox em geral, a nutricionista Bruna Souza, também do Hospital Mãe de Deus, ressalta que não existem evidências científicas de que as mesmas ajudem na desintoxicação ou sejam benéficas às pessoas:

- O nosso corpo trabalha para eliminar as toxinas, e uma alimentação saudável contribui para isso. Essas dietas detox têm sido utilizadas para efeito de marketing e isso pode até ser perigoso para algumas pessoas. O ideal é que cada um tenha um plano nutricional individualizado baseado em condutas cientificamente comprovadas.

\*Produção: Jhully Costa

Ainda não é assinante? Assine GaúchaZH e tenha acesso ilimitado ao site, aplicativos e jornal digital. Conteúdo de qualidade na palma da sua mão.