+SAÚDE

GAUCHAZH
Leia todas as matérias da série +Saúde em **bit.ly/VidaMaisSaude**

Participe do +Saúde
Qual assunto você gostaria de ver no +Saúde? Mande sua sugestão para a gente! Escreva para vida@zerohora.com.br e indique qual pergunta você gostaria de ver respondida aqui.

POR QUE VOMITAMOS

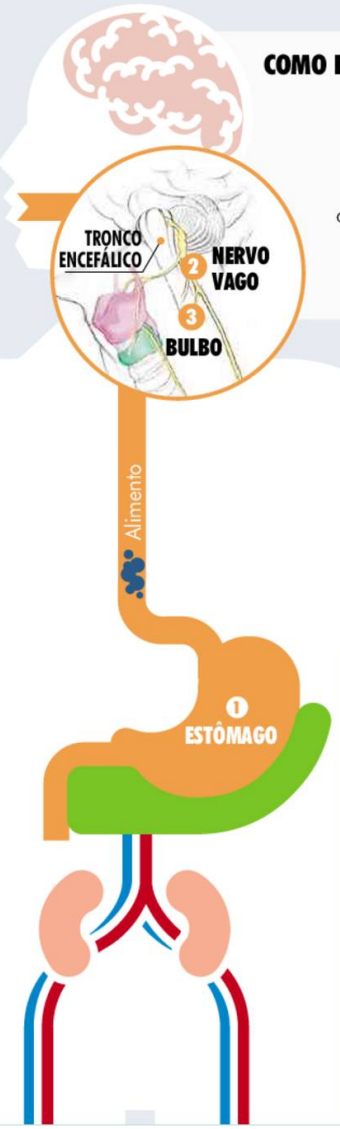
VOMITAR É DESCONFORTÁVEL E ATÉ UM TANTO NOJENTO, MAS É TAMBÉM UM MECANISMO DE DEFESA IMPORTANTE PARA O ORGANISMO. ENTENDA COMO O PROCESSO FUNCIONA.

COMO OCORRE

1 O **estômago** é o primeiro órgão do aparelho digestivo que participa da digestão dos alimentos. Ele é sustentado por série de músculos e nervos sensoriais – **entre eles, o nervo vago, que começa no bulbo e se estende até a região abdominal.**

2 Quando comemos demais ou ingerimos um alimento que não fez bem, os receptores sensoriais do **nervo vago** enviam uma mensagem para a região do **tronco encefálico** (um dos componentes do sistema nervoso central), **alertando que há um problema.**

3 A mensagem chega ao **bulbo**, o "gatilho do vômito". É ele que envia **sinais nervosos, provocando a contração dos músculos da região abdominal**, movimento que nos faz vomitar.



COMO EVITAR

- Mantenha uma dieta balanceada
- Não exagere no álcool
- Evite alimentos ricos em gorduras e açúcar
- Depois de vomitar, é essencial tomar bastante água para reidratar o corpo.

VOMITAR FAZ BEM?

A ação agride o estômago e o sistema digestivo, mas em algumas circunstâncias pode ser importante para eliminar substâncias consideradas tóxicas para o organismo. Ainda assim, provocar o vômito não é uma boa ideia: ele é extremamente ácido e pode gerar sérias lesões no esôfago e na boca.

POR QUE VOMITAMOS QUANDO...

Colocamos o dedo na garganta
Isso pressiona uma das terminações do nervo vago e estimula o bulbo, que dispara o gatilho para provocar o vômito.

Bebemos demais
O álcool agride o estômago e é prejudicial ao sistema nervoso. Por isso, o cérebro entende que o líquido precisa ser eliminado do corpo e ativa os mecanismos que causam o vômito.

Vemos ou cheiramos algo
Um cheiro ou imagem desagradável pode ativar o sistema nervoso, que entende que é preciso se defender por meio do vômito. Essa reação varia de pessoa para pessoa.

Na gravidez
A gestação causa um grande desequilíbrio hormonal, que afeta os sistemas nervoso e digestivo.

Fontes: Carlos Francesconi, professor e médico do Serviço de Gastroenterologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, e Marta Brenner Machado, gastroenterologista do Hospital São Lucas e professora da PUCRS.

VIDA
FALE COM A GENTE ☎ (51) 3218-4375 vida@zerohora.com.br ▶ **FOTO DA CAPA** Mateus Bruxel ▶ **ARTE DA CAPA** Gilmar Fraga ▶ **EDITORA** Cândida Hansen