

Vômito e saúde

Muitas pessoas veem o vômito como uma tentativa de **recuperar o controle após comer mais do que pretendia**. Isso pode levar a um ciclo vicioso de comer e vomitar. Quando ocorre regularmente, pode afetar a saúde de várias maneiras.

POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS DO VÔMITO REGULAR

- Corrosão e fragilidade dos dentes, devido à entrada de ácido gástrico na boca;
- Inchaço das glândulas salivares, que deixam as bochechas com aspecto maior;
- Calos e queimaduras nos dedos e nas juntas pelo ácido gástrico;
- Rupturas e sangramentos no esôfago pela ejeção forçada do ácido e dos alimentos;
- Desconfortos mesmo com pequena quantidade de comida no estômago, devido ao desregulamento do sistema digestivo;
- Incapacidade de identificar a fome e saciedade;
- Desmaio, febre, problemas digestivos, alterações na pressão arterial, palpitações cardíacas e convulsões;
- Impactos psicológicos e relações sociais prejudicadas;
- Sentimentos de culpa, vergonha e desenvolvimento de ansiedade e depressão;
- Descontrole, compulsão alimentar e início de um o ciclo vicioso novamente.

⚠ IMPORTANTE SABER

- **O vômito não elimina as calorias ingeridas**
Mesmo que todo o conteúdo do estômago seja vomitado, muitas das calorias já terão sido ingeridas, devido ao processo de absorção do sistema digestivo.

- **O vômito não ajuda a prevenir o ganho de peso**
Na verdade, o vômito tende a estimular a alimentação excessiva e o ganho de peso, já que ele dá uma falsa sensação de segurança, as pessoas podem pensar que, se vão vomitar de qualquer maneira, podem comer mais.

PONTOS ESSENCIAIS DO TRATAMENTO

- apoio e compreensão dos familiares
- melhora do comportamento em relação à comida
- adequação dos nutrientes que estão em falta no organismo
- trabalho da aceitação e relação com o próprio corpo
- medicações podem ser necessárias

TRATAMENTO MULTIDISCIPLINAR

- ✓ nutricionista
- ✓ médico
- ✓ psicólogo
- ✓ odontologista



Embora às vezes possa ser difícil contar às pessoas sobre o vômito, lembre-se de que elas estão lá para ajudar e não para julgar!

