

O ASSUNTO QUE NINGUÉM QUER FALAR

Gases

Por que aparecem, quando preocupam e o que fazer

Um guia descomplicado e científico sobre flatulência, eructação e distensão por gases — sem tabu, sem mito, com base em evidências.

por Dra. Tatiane Ramos

NUTRICIONISTA · CRN3 73298

Falar disso é o *primeiro passo*.

Ter gases é tão humano quanto respirar. Em média, uma pessoa saudável solta entre 10 e 25 flatulências por dia — e isso, por si só, é sinal de que a microbiota intestinal está ativa. O problema não é "ter gases". É quando aparecem em excesso, com odor muito forte, dor, distensão ou desconforto que atrapalha o dia a dia.

A maior parte do volume dos gases é inodora (nitrogênio, oxigênio, CO₂, hidrogênio e metano). Apenas cerca de 1% é responsável pelo odor — geralmente compostos sulfurados produzidos por bactérias que digerem alimentos ricos em enxofre, como ovo, alho, brócolis e carne vermelha.

Este guia organiza os tipos de gases, suas causas reais, os gatilhos alimentares mais comuns, os mitos que circulam e quando o quadro merece investigação. Sem julgamento, com base científica.

Quase ninguém fala disso publicamente — mas todo mundo passa por isso. Romper o silêncio é o primeiro passo para entender e resolver.

IMPORTANTE

Gases com sangue, dor intensa persistente, perda de peso ou mudança brusca no padrão exigem avaliação médica. Este guia é educativo e não substitui acompanhamento individualizado.

01 DE ONDE VÊM Os 3 tipos de gases

Gases não são todos iguais. Saber de qual região do trato digestivo eles vêm muda a estratégia de tratamento. Veja as três origens mais comuns e os sinais de cada uma.

TIPO 1 · ESTÔMAGO E ESÔFAGO

Gases *altos* · eructação

Aparecem como arroto, sensação de "estômago cheio de ar" e às vezes refluxo. A maior parte vem de **ar engolido** (aerofagia) — não da digestão. Comer rápido, falar enquanto come, mascar chiclete, beber com canudo e refrigerantes são os principais responsáveis.

O que ajuda: mastigar devagar, comer sem distração, evitar canudo e bebidas com gás, manejo da ansiedade (aerofagia emocional).

TIPO 2 · INTESTINO DELGADO

Gases *médios* · distensão pós-refeição

Aparecem 30 minutos a 2 horas após comer. Vêm de fermentação no intestino delgado — onde não deveria haver muita atividade bacteriana. Costumam indicar **SIBO** (supercrescimento bacteriano), **intolerâncias** (lactose, frutose) ou **má digestão** de carboidratos específicos (FODMAPs).

O que ajuda: investigar SIBO (teste respiratório), avaliar tolerâncias, low FODMAP transitório com acompanhamento.

TIPO 3 · INTESTINO GROSSO (CÓLON)

Gases *baixos* · flatulências

A flatulência clássica — produto da fermentação normal da microbiota no cólon. Aumenta com fibras, leguminosas, brássicas, FODMAPs e disbiose. Pode ser saudável (microbiota ativa) ou excessiva (disbiose, gatilhos alimentares específicos).

O que ajuda: introduzir fibras gradualmente, mapear gatilhos pessoais, equilibrar microbiota, cuidar da diversidade alimentar.

O odor é uma pista importante: 99% dos gases são inodoros. O cheiro forte costuma vir de compostos sulfurados — produto da digestão de alimentos ricos em enxofre (ovo, carne, alho, brássicas) ou de SIBO H₂S (sulfeto de hidrogênio).

02 5 mitos sobre *gases*

As crenças populares sobre gases atrapalham mais do que ajudam — e algumas chegam a piorar o quadro. Os cinco mais comuns que escuto no consultório.

01

MITO

"Ter muitos gases é sempre anormal."

Verdade: entre 10 e 25 flatulências por dia é considerado fisiológico. Microbiota ativa produz gás. O que preocupa é o excesso desproporcional, o cheiro muito forte persistente, a dor ou a distensão importante — não a presença em si.

02

MITO

"Gase com cheiro forte significa câncer ou doença grave."

Verdade: o odor depende dos alimentos sulfurados consumidos (ovo, carne, brássicas, alho). Cheiro forte ocasional é dieta. Mas cheiro persistente que mudou recentemente, somado a outros sintomas, merece investigação — pode indicar SIBO H₂S ou disbiose.

03

MITO

"Tem que cortar fibra para reduzir gases."

Verdade: fibra alimenta as bactérias boas e protege o intestino a longo prazo. O problema costuma ser *excesso súbito* ou tipo errado para o seu caso (FODMAPs em SIBO, por exemplo). Cortar fibra pode aliviar a curto prazo, mas empobrece a microbiota.

04

MITO

"Carvão ativado e simeticona resolvem tudo."

Verdade: ambos podem aliviar pontualmente — simeticona atua na superfície das bolhas, carvão ativado pode reduzir gás temporariamente. Nenhum trata a causa. Carvão ativado ainda pode interferir na absorção de medicamentos e nutrientes.

05

MITO

"Probiótico genérico vai resolver."

Verdade: probiótico errado pode piorar. No SIBO, por exemplo, suplementos com inulina ou FOS aumentam fermentação. A cepa, a dose e o momento certo importam — e dependem do diagnóstico. Não é "quanto mais bactéria, melhor".

03 O que *aumenta* e o que *acalma*

A maioria dos gases tem origem alimentar — e a boa notícia é que se pode mapear gatilhos individuais. Veja os alimentos mais comumente fermentáveis e os que tendem a ser bem tolerados.

COSTUMAM AUMENTAR GASES

Alta fermentação

Leguminosas

- Feijão, lentilha, grão-de-bico
- Soja em grão, ervilha

Brássicas

- Couve-flor, brócolis, repolho
- Couve-de-bruxelas

Frutanos (cuidado se sensível)

- Alho, cebola, alho-poró branco
- Trigo em excesso

Frutas fermentáveis

- Maçã, pera, manga em excesso
- Frutas secas em geral

Alimentos sulfurados (odor)

- Ovo, carne vermelha em excesso
- Alho cru

Adoçantes e bebidas

- Sorbitol, manitol, xilitol
- Refrigerantes, cerveja, água com gás

TENDEM A SER BEM TOLERADOS

Baixa fermentação

Proteínas

- Frango, peixe, carne magra
- Tofu firme

Vegetais

- Cenoura, abobrinha, pepino
- Espinafre, alface, rúcula
- Berinjela, tomate, pimentão

Frutas

- Banana firme, kiwi, mamão
- Frutas vermelhas em porção
- Mexerica, laranja, uva

Grãos

- Arroz, quinoa, polenta
- Aveia (porção controlada)
- Tapioca

Carminativos (calmam)

- Gengibre, hortelã, erva-doce
- Camomila, cominho

Bebidas

- Água, água com hortelã
- Chás claros sem açúcar

04 Hábitos que *reduzem gases*

Em muitos casos, o ajuste de hábitos faz mais diferença que mudar a comida. Especialmente nos gases altos (eructação), que vêm em grande parte de ar engolido sem perceber.

Mastigue 20 a 30 vezes cada garfada

Reduz partículas grandes no intestino, diminui ar engolido com a comida e dá tempo do estômago se preparar enzimaticamente. É o hábito com mais impacto e custo zero.

Coma com calma e sem distração

Comer correndo, em pé ou de boca aberta favorece aerofagia. Sentar, respirar antes de começar e mastigar com presença reduz muito o ar engolido.

Evite chiclete, canudo e refrigerante

Mascar chiclete pode encher o estômago de ar em poucos minutos. Canudos favorecem aerofagia. Bebidas com gás introduzem CO2 diretamente — que precisa sair de algum lugar.

Não pule refeições

Chegar com fome excessiva faz comer rápido e em grande quantidade — combinação perfeita para aerofagia e fermentação aumentada.

Introduza fibras gradualmente

Aumento súbito de fibras é gatilho clássico de gases. Aumente 5g a cada 3-4 dias, sempre com hidratação proporcional. A microbiota precisa de tempo para se adaptar.

Caminhe após refeições

10 a 15 minutos de caminhada leve estimulam motilidade intestinal e reduzem a sensação de distensão pós-prandial.

Cuide do estresse

Ansiedade aumenta aerofagia (engolir ar sem perceber) e altera motilidade intestinal. Respiração diafrágica 5 minutos por dia já traz diferença.

05 QUANDO INVESTIGAR Sinais de *alerta*

Gases isoladamente raramente indicam doença grave. Mas algumas combinações de sintomas merecem investigação para descartar SIBO, doença celíaca, insuficiência pancreática e outras condições que precisam de tratamento específico.

!

Sangue nas fezes ou nos gases

Sangue vivo, escuro ou muco — sempre merece avaliação médica.

!

Perda de peso involuntária

Emagrecer sem mudar dieta — pode indicar má absorção ou doença orgânica.

!

Dor abdominal intensa persistente

Especialmente se acorda à noite ou vem com febre.

!

Mudança brusca no padrão

Quem nunca teve e começa a sofrer com gases de forma persistente.

!

Diarreia crônica associada

Gases + diarreia por mais de 4 semanas — investigar SIBO, celíaca, intolerâncias.

!

Distensão constante e visível

Barriga muito distendida que não melhora, com ou sem dor.

!

Fezes com gordura

Fezes claras, oleosas, que boiam — pode indicar má digestão de gorduras.

!

Anemia ou deficiências

Ferro, B12, vitamina D baixos podem indicar má absorção intestinal.

Esses sinais não significam que algo grave está acontecendo — significam que merece investigação. SIBO, doença celíaca e intolerâncias têm tratamento eficaz quando bem diagnosticadas.

06 Perguntas *frequentes*

As dúvidas que mais escuto no consultório de quem sofre com excesso de gases, eructação ou distensão.

P. Quantas vezes por dia é normal soltar gases?

R. Entre 10 e 25 flatulências por dia é considerado fisiológico em adultos saudáveis. Microbiota ativa produz gás — não é defeito, é função. O que merece atenção é o excesso muito acima disso, o odor persistente muito forte, a dor ou a distensão importante.

P. Por que meus gases pioraram depois que comecei a comer mais saudável?

R. Muito provavelmente porque você aumentou fibras, leguminosas e vegetais rapidamente. A microbiota precisa de 3 a 6 semanas para se adaptar. Aumente 5g de fibra a cada 3-4 dias e hidrate proporcionalmente — em vez de saltar de pouca para muita fibra de uma vez.

P. Cheiro muito forte sempre é sinal de problema?

R. Não. O odor depende dos alimentos sulfurados que você consome (ovo, carne, alho, brássicas) e da forma como sua microbiota os processa. Cheiro forte ocasional é dieta. Cheiro forte persistente que mudou recentemente, somado a outros sintomas, vale investigar.

P. Tomar simeticona ou carvão ativado faz mal?

R. Uso ocasional pode trazer alívio pontual de sintomas — a simeticona age na superfície das bolhas, e o carvão ativado pode reduzir gás temporariamente. Mas nenhum dos dois trata a causa. O carvão ativado em particular pode interferir na absorção de medicamentos e nutrientes — o uso adequado deve ser conversado com médico ou farmacêutico, especialmente em caso de uso recorrente.

P. Tenho gases todos os dias. Devo cortar feijão e brócolis?

R. Não como primeira estratégia. Esses alimentos são prebióticos importantes para a microbiota. Antes de cortar, vale ajustar hábitos (mastigação, calma, hidratação), introduzir gradualmente e considerar investigação se persistir. Cortar alimentos saudáveis é o último recurso, não o primeiro.

07 Hábitos que *realmente funcionam*

Oito ajustes simples que reduzem a produção e a retenção de gases. Comece com 2 ou 3 — e vá somando.

01

Mastigue 20 a 30 vezes

Reduz partículas grandes no intestino e diminui ar engolido. Maior impacto, custo zero.

02

Sem chiclete, canudo ou refrigerante

As três principais fontes ocultas de ar engolido durante o dia.

03

Coma sentada e sem pressa

Em pé, correndo ou falando o tempo todo aumenta aerofagia. Sente, respire, mastigue.

04

Caminhe após refeições

10 a 15 minutos. Estimula motilidade e ajuda a expelir gases acumulados.

05

Aumente fibras devagar

5g a cada 3-4 dias com hidratação proporcional. A microbiota precisa de tempo para se adaptar.

06

Use temperos carminativos

Gengibre, hortelã, erva-doce, cominho, camomila. Reduzem gases naturalmente.

07

Mapeie seus gatilhos

Anote o que comeu e como ficou em 2-6h. Padrões pessoais aparecem em 2 semanas.

08

Cuide do estresse

Ansiedade aumenta aerofagia e desregula motilidade. Respiração diafragmática diária ajuda.



VAMOS JUNTAS?

Cada caso tem *sua origem*.

Se você sofre com gases há tempo, já tentou cortar tudo e não viu melhora consistente — talvez seja hora de investigar a causa real. SIBO, intolerâncias, disbiose e padrões alimentares específicos têm tratamento, mas precisam ser bem identificados.

Este guia é educativo e não substitui acompanhamento médico e nutricional individualizado. Gases com sangue, dor intensa persistente, perda de peso ou mudança brusca no padrão exigem avaliação médica imediata.

WHATSAPP

(11) 97133-1861

Toque para conversar

INSTAGRAM

@tatianeramosnutri

Conteúdo diário sobre intestino e mente

SITE

tatianeramos.com.br

Agendamento e mais conteúdos

CONSULTÓRIO

***Rua Viradouro, 63 · 2º andar
Itaim Bibi · São Paulo***

Presencial e online (todo o Brasil)

DRA. TATIANE RAMOS

Nutricionista Clínica Comportamental · CRN3 73298