



ASSOCIAÇÃO

DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA

Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

## Os Gases Intestinais

por Manuel Luciano da Silva, Médico

### A Ordem do “Peditum” Azul!

- “Sr. Doutor, estou cheio de gases!”
- “As minhas tripas fazem muito barulho!”
- “Largo gases por cima e por baixo!”

Queixas como estas são muito frequentes no consultório médico.

Qual é a quantidade de gases intestinais que cada pessoa produz em 24 horas? Em média, cada indivíduo produz, por dia, um litro de gases intestinais. No entanto, comendo certos alimentos podemos produzir mais dois garrações!...

Qual é a origem dos gases intestinais? Por muito estranho que pareça, cerca de dois terços dos gases do tubo digestivo são ar que engolimos. Deste modo, apenas um terço dos gases intestinais é que são realmente produzidos nos intestinos.

A causa principal de gases no tubo digestivo é a deglutição de ar, isto é, ar que engolimos quando comemos e bebemos. Quanto mais depressa comermos e quanto mais comermos, mais ar engolimos. É óbvio que as bebidas gasificadas, como sodas e certas águas minerais têm já por si mais gás. Com o fumar e o uso da goma de mascar (chewing gum) a salivação aumenta obrigando a engolir mais saliva, mais amiudadas vezes, acompanhada das respectivas bolhas de ar. Igualmente as pessoas que sofrem de ansiedade nervosa engolem ar, (aerofagia), engolem em seco, com mais frequência do que o normal, resultando daí uma dilatação do estômago que por vezes provoca dores que se transmitem ao peito julgando a pessoa tratar-se de um ataque do coração ou angina pectoris.

#### Arroto

Quanto mais ar engolimos, mais temos que expelir, resultando assim uma expulsão ruidosa do ar do estômago pela boca, aquilo que chamamos arroto. As pessoas que arrotam muito ficam preocupadas porque pensam que o arroto é sinal de alguma doença ruim. Podemos afirmar que 99 por cento dos casos, o arrotar não é indicativo de doença orgânica nenhuma, mas sim, duma situação funcional: quer isto, simplesmente, dizer que arroto puxa arroto, devido a um vício nervoso!

Como dissemos só um terço dos gases do tubo digestivo é que são produzidos no intestino delgado e no intestino grosso. E qual é a composição dos gases intestinais? Noventa e nove, vírgula, nove, nove (99,99) por cento dos gases intestinais são compostos por cinco gases INODOROS, isto é, que não têm absolutamente cheiro nenhum: nitrogénio, oxigénio, hidrogénio, anidrido carbónico e metano ou gás natural, ou gás das cozinhas.

#### Mau cheiro

Mas afinal o que é que dá o mau cheiro às ventosidades anais? São os sulfuretos produzidos no intestino, parentes do ácido sulfídrico, ou gás dos ovos podres, que dão o perfume característico aos gases expelidos através do ânus. Felizmente que a percentagem dos sulfuretos é pequeníssima, apenas um décimo de centésimo (0,01), de outra maneira morreríamos todos intoxicados à superfície da terra...

O nitrogénio é o gás predominante dos intestinos, preenchendo metade do volume. Mas o nitrogénio não é fabricado nos intestinos. Porque setenta e cinco por cento do ar atmosférico é nitrogénio, este gás chega aos intestinos por duas vias: uma com o ar que engolimos e a outra, porque o nitrogénio se encontra dissolvido no sangue, passa, por difusão, para o vazio das tripas.

Os gases que são realmente fabricados nas tripas são o hidrogénio, anidrido carbónico e o metano, ou gás natural, o chamado gás das cozinhas. O anidrido carbónico é produzido na primeira metade do intestino delgado, resultando da reacção química do grupo de ácidos: clorídrico do estômago, ácidos gordos e aminoácidos da comida, com o bicarbonato intestinal. Deste modo, cerca de quatro litros de anidrido carbónico são fabricados em cada refeição, mas a maior parte deste gás é absorvido na circulação intestinal, sendo depois eliminado pelos pulmões, não chegando portanto a aparecer no flato anal.

O oxigénio existe em pequenas quantidades entre os gases intestinais, porque o nosso organismo precisa dele para as inúmeras oxidações.

Com o hidrogénio o fenómeno é bem diferente. A sua produção parece estar limitada ao intestino grosso onde os processos de fermentação são intensos entre as bactérias do cólon e os restos da digestão. É na tripa grossa que se preparam as munições para os bombardeamentos!





ASSOCIAÇÃO  
DR. MANUEL LUCIANO DA SILVA  
Instituição Cultural sem fins lucrativos e Estatuto de Utilidade Pública

## Feijões

Todos nós sabemos, por experiência própria, que há certos alimentos que causam muita produção de gases intestinais. Os feijões, castanhas, grão-de-bico, repolho, cebolas e alhos são os campeões. E por que é que estes alimentos originam tantos gases? Porque a raça humana perdeu, há milhares de anos, a capacidade de fabricar no intestino delgado um enzima ou fermento, chamado alfa-galactosidase, necessário para desfazer ou metabolizar os açúcares chamados oligossacarídeos, que passam intactos para o intestino grosso, onde são fermentados pelas bactérias do cólon, resultando então uma abundância de flatulência, borborismo, ventosidades ou simplesmente gases.

Qual é o país no mundo que produz mais feijão? O Brasil. Porquê? Porque os brasileiros são o povo no mundo que come mais feijoada. Será por isso que o Carnaval no Brasil é tão ruidoso e tão quente?....

## Os Gregos e Romanos

Na antiga Grécia, há dois mil e quinhentos anos, era proibido comer feijões. Até os alunos na Escola Filosófica de Platão, os chamados peripatéticos, porque recebiam as lições caminhando à volta do jardim chamado Academus, eram expulsos se, involuntariamente, largassem algum flato. (Foi do Jardim Academus que derivou a palavra Academia).

Mas os romanos foram mais severos com os gases intestinais. Chegaram aprovar leis proibindo o “pedare” nos lugares públicos! Foi o Imperador Tibério Cláudio, que sofria de prisão de ventre e flatulência, que no princípio da era cristã, decretou uma lei dando liberdade ao “pedare” nos lugares públicos. Devemos notar que é do verbo latino “pedare” que derivou o substantivo “peditum” e que significa “expelir ventosidades” e que deu em português “peido”, palavra, que por falso pudor, faz corar muita gente... A minha saudosa mãe dizia por graça que “na América o dia mais importante da semana era o dia do payday”!...

## Metano Intestinal

Agora, para terminarmos, só falta tratarmos de mais um gás intestinal, o metano ou gás natural que é igual ao gás que se usa nos fogões para cozinhar. Um terço da população mundial (e portanto um terço das pessoas que lêem este artigo) são capazes de produzir metano ou gás natural em quantidade suficientes de tal modo se lhe chegarmos o fogo ao rabo o seu “peditum” arde com uma chama azul!!!

Antes da ciência médica descobrir que certos indivíduos produziam metano intestinal já estudantes universitários tinham observado a “chama azul”, a tal ponto que criaram uma fraternidade universitária chamada “Ordem do peditum azul”. A admissão nesta Ordem é altamente rigorosa, pois, não depende de pedidos ou “cunhas”, mas sim da qualidade sui generis do “peditum”...

## Astronautas

Mas a importância do metano vai mais longe. Entra até na selecção vital dos astronautas americanos para irem para o espaço exterior. Escrevemos à NASA, ou Agência Espacial Americana, em Houston, Texas, e recebemos um artigo do médico, E. L. Murphy, que foi astronauta e no qual afirma que a mistura de hidrogénio e de metano constitui um grande perigo de fogo num compartimento fechado. Mas o perigo de fogo e explosão multiplica-se numa cápsula espacial onde o oxigénio existe em altíssimas percentagens. É verdadeiramente fantástico verificarmos que a escolha dos homens que podem ir ao espaço exterior esteja dependente da composição característica dos seus gases intestinais!

Entretanto cá na terra, nós imigrantes, vamos produzindo cada vez mais gás, porque comemos mais feijões, gostamos da comida bem temperada com cebolas, alhos, chouriço e metemos muito pão no molho!

Se um terço da população mundial produz, diariamente, um litro de metano ou gás das cozinhas, quanta energia se desperdiça por esse mundo fora?!

-- “Ai, Sr. Doutor, eu tenho tantos gases!”

-- Obedeça às leis do imperador Tibério! “Pedare, “Pedare”, faz bem à saúde!...

## Pergunta final:

Quantos foguetes é que em média uma pessoa produz por dia? Cerca de 24 ou seja um fogete por hora, conforme a alimentação que cada pessoa usa.

