**O PAPEL DO ESTILO DE VIDA E HÁBITOS ALIMENTARES NO REFLUXO GASTROESOFÁGICO**

# **Ana Clara Garcia Santana₁, Giovanna Santos Cunha₂, Henrique Jorge Barbotti₃, Marcela Santos Liston₄, Maria Eduarda Macedo Guedes Coelho₅, Petra Moussa₆, Rodrigo Almeida Resplande₇, Américo de Oliveira Silvério**₈.

1,2,3,4,5,6,7Discentes da Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-GO), ₈ Docente da Pontifícia Universidade Católica de Goiás(PUC-GO)

**garcia2004santana@gmail.com**

**Introdução:** A doença do refluxo gastroesofágico (DRGE) é uma das doenças mais comuns do trato gastrointestinal superior, afetando de 15% a mais de 30% da população adulta. Os fatores que influenciam no seu desenvolvimento são divididos entre fatores não modificáveis como como idade, sexo e genética, e fatores modificáveis, como estilo de vida, dieta e excesso de peso corporal. **Objetivo:** Trata-se de um estudo que tem por objetivo investigar os impactos da alimentação e de práticas cotidianas na evolução do refluxo gastroesofágico. **Metodologia:** O artigo é uma revisão sistemática da literatura.  Os filtros utilizados no PubMed foram: “free full text” ,“10 years” “MEDLINE” e “humans”. Os descritores (DeCS/MeSH) utilizados foram "Gastroesophageal Reflux", Lifestyle" e "diet”. A partir dessa busca foram encontrados 19 artigos, e, após avaliação, 7 artigos foram selecionados. **Resultados:** A partir dos artigos, constatou-se a influência da alimentação em duas frentes distintas, tanto na seleção alimentar quanto nos padrões adotados. Foi observado que alimentos com alto teor de gordura, ácidos e picantes aumentam os sintomas da doença, além de que hábitos como a ingestão rápida, volumes excessivos e refeições tardias contribuem para a manifestação dos sintomas. Além disso, o excesso de peso corporal, principalmente a obesidade, é um fator de risco bem documentado, com uma correlação direta entre o aumento do índice de massa corporal e o aumento do risco da doença. Por fim, foi estabelecida uma associação entre a prática de atividade física e a doença, em que atividade física leve a moderada mostrou-se eficaz na redução dos sintomas. **Conclusão:**Portanto, torna-se evidente a necessidade de promover mudanças no estilo de vida dos pacientes que sofrem de refluxo gastroesofágico, para proporcionar um cotidiano mais livre de desconfortos.

Palavras-chave: Refluxo gastresofágico. Alimentação . Estilo de vida.

Área temática: Medicina