

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Como está seu hábito intestinal? Sente desconforto e dificuldade para evacuar? Você pode estar sofrendo de constipação intestinal.



A constipação intestinal caracteriza-se pela dificuldade

na eliminação das fezes, seja por ausência de evacuações diárias, por ter fezes ressecadas, endurecidas e pouco volumosas ou por sensação de esvaziamento incompleto do intestino. Os sintomas de desconforto, distensão e inchaço abdominal, mal-estar, gases e distúrbios digestivos podem estar associados à constipação intestinal.

Quando temos uma alimentação inadequada (rica em alimentos processados e pobre em fibras), não realizamos atividades físicas e ingerimos pouco líquido, o intestino fica lento. Isso ocorre porque para conseguir eliminar as fezes, o intestino precisa de movimentos peristálticos (contrações) que são estimuladas pelo conteúdo de fibras da alimentação, de líquidos e por exercícios, afinal nosso intestino é, também, um músculo.

Algumas doenças do cólon e do reto, como diverticulose, hemorroidas, fissuras anais e câncer colorretal também podem levar a constipação, assim como o uso de medicamentos, alterações metabólicas, neurológicas e emocionais (estresse, depressão, ansiedade) deixam o intestino mais preguiçoso.

O passo inicial para o tratamento é a modificação dos hábitos alimentares. Inclua nas refeições alimentos ricos em fibras, que além de dar saciedade e ajudar no controle de algumas doenças, funcionam como vassourinhas no intestino, unindo as partículas de fezes, deixando o bolo fecal mais volumoso e acelerando a saída das fezes. Os alimentos ricos em fibras são frutas, hortaliças, feijões, lentilha, soja,

ervilha e produtos integrais como: pães, cereais, bolos, biscoitos, arroz e macarrão integral. O uso de leites fermentados e iogurtes com lactobacilos ajudam a manter uma flora bacteriana intestinal saudável e indiretamente ajudam na constipação.

Para ter o efeito das fibras é importante que a ingestão de líquidos seja em torno de 2 litros ao dia, oriundos de água, sucos naturais, água de côco e chás.

Quanto à atividade física, qualquer exercício que movimente a musculatura corporal irá auxiliar nas contrações do intestino, melhorando a constipação.

E muito importante: sentiu vontade, procure o local mais perto e atenda a este pedido!

Receita Coquetel Laxante: 1 ameixa preta, 1 copo de água, 1 fatia de mamão sem semente e sem casca, 1 potinho de iogurte com lactobacilos ou 1 leite fermentado, 1 colher de chá de aveia, adoçante sucralose ou stevia a gosto. **Modo de preparo:** deixar de molho no dia anterior a ameixa no copo de água. No dia seguinte bater tudo no liquidificador, inclusive a água que a ameixa ficou de molho. Tomar em seguida, preferencialmente em jejum.

Se necessário, procure o nutricionista para mais orientações. Informe-se no CEMPS pelo telefone (48) 3263-5757 sobre como funciona a consulta.

Artigo de: **Mayara Guesser**

Nutricionista CRN10 3379P – NASF | Especialista em Nutrição Clínica | Pós-graduanda em Saúde da Família