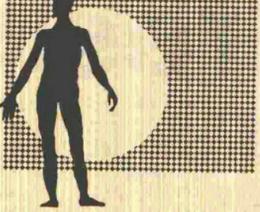


Como melhorar a digestão

DOENÇAS COMO PRISÃO DE VENTRE NÃO SÃO TÃO SIMPLES COMO PARECEM, MAS PODEM SER FACILMENTE EVITADAS.

SUA SAÚDE



Prisão de ventre, câncer de cólon, diverticulite e outras doenças intestinais são graves, mas em geral têm causas simples: alimentação

inadequada. Os especialistas ensinam como evitá-las. Por Maria Lúgia Pagenotto.

Falta de tempo para os hábitos mais pro-saicos, alimentação irregular e inadequada e uma boa dose de predisposição genética para o desenvolvimento de certas moléstias. Essa é a principal receita para se adquirir uma série de doenças tidas como de Primeiro Mundo ou do mundo moderno: as doenças do cólon, ou do intestino grosso, uma das duas principais divisões do intestino, o canal alimentar situado embaixo do estômago.

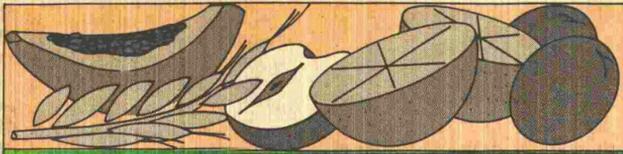
É no intestino, e não no estômago, como a maioria das pessoas pensa, que se realiza a parte principal da digestão. É nesse órgão que quase todo o material alimentar é absorvido, através de suas paredes, para entrar na corrente sanguínea. O intestino grosso é a segunda parte do tubo — a primeira é o intestino delgado. Todo o órgão é revestido por uma camada mucosa.

Os principais sinais de que alguma coisa não vai bem com o intestino são dores em qualquer parte do abdômen, acompanhadas de irregularidades na evacuação (obstrução ou diarreia) e às vezes seguidas de vômitos. Entre as doenças mais comuns que acometem o cólon estão a síndrome do cólon irritável, a doença diverticular, a prisão de

ventre habitual, o câncer, os tumores benignos ou pólipos e as doenças do ânus — como hemorroidas, fissuras e fístulas.

A médica proctologista Angelita Habr-Gama, professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP) e especializada em cirurgias do aparelho digestivo, garante que uma dieta qualquer, em si, não gera nenhuma doença no trato intestinal. Mas assegura que uma alimentação adequada pode retardar ou mesmo evitar o surgimento de inúmeras moléstias, especialmente em quem já apresenta uma certa predisposição para adquirir o problema.

“O recomendável é que se coma bem. E isso quer dizer comer menos do que se gostaria e ingerir uma quantidade considerável de alimentos fibrosos”, afirma Angelita. Segundo ela, comendo-se menos do que o que se imagina necessário evita-se a obesidade — causa de muitos problemas — e não se corre o risco de ingerir grande quantidade de alimentos inadequados. “O homem moderno precisa aprender que não deve comer muito, como seu antepassado. Hoje em dia levamos uma vida muito sedentária, temos de restringir nosso consumo de calorias”, diz a médica.



Sugestão de um dieta rica em fibras:

Café da manhã:

- escolha as frutas: duas laranjas com bagaço ou uma fatia de mamão com sementes (engolidas sem mastigar) ou uma maçã com casca ou dez ameixas pretas. Acompanha um suco de frutas ou leite com duas colheres de sopa de farelo integral ou aveia (no mercado, existem inúmeros produtos que contêm essas substâncias).

Café com leite e pão integral.

Entre 9h30 e 10h30

- Tomar um copo de suco assim preparado: uma maçã vermelha com casca, picada, suco de três a quatro laranjas, três folhas de couve picadas. Levar ao liquidificador.

Almoço e jantar:

- O que você come habitualmente, acompanhado de uma salada de verduras cruas, legumes e suco de frutas. Se usar arroz, prefira o integral.
- Sobremesa: frutas.

Fonte: gastroenterologista Moacyr Pádua Vilela.

CONTA-GOTAS

■ Uma nova terapia consistente na combinação dos antibióticos Metronidazol e Amoxicilina com um antiácido tradicional ajuda a acabar, em 30% dos casos, com úlceras do duodeno e do estômago, segundo dados de uma pesquisa médica realizada em Viena, na Áustria.



■ Mais de 70% dos homens espanhóis têm problemas de queda de cabelo, diz o especialista Jesus de Vega Dominguez, que fez um estudo clínico para combater a calvície com um tratamento à base de vitaminas. Para ele, a causa da queda de cabelo está no hormônio testosterona. Não há nada a se fazer para recuperar o cabelo perdido, mas Dominguez diz que o seu tratamento reduz a queda e combate a caspa.

■ Para controlar a saúde não é suficiente saber o nível total de colesterol. Segundo o Guia de Colesterol, médicos e pacientes devem estar mais atentos ao nível de colesterol bom (o HDL — lipoproteínas de alta densidade) e o de colesterol ruim (LDL — lipoproteínas de baixa densidade). O Guia classifica assim os níveis de colesterol no sangue: abaixo de 200 é o ideal; de 200 a 239 é preocupante e acima de 240 é muito alto. O nível de LDL deve ser abaixo de 100 e se o HDL estiver acima de 60 reduz os males do coração.

■ Joe Zias, um antropólogo médico de Jerusalém, encontrou nos vãos de um velho pente um piolho fossilizado de 9 mil anos.



O antropólogo concluiu que as doenças não se modificaram com o passar dos anos.



DIETA

Alimentos ricos em fibras ajudam a prevenir doenças

A dieta considerada correta, segundo os especialistas, é aquela que possui grande quantidade de fibras — a parte do alimento não digerida pelo organismo, encontrada especialmente no reino vegetal. “Durante muito tempo acreditou-se que as fibras, por não serem absorvidas, não eram úteis ao metabolismo”, conta a proctologista Angelita Habr-Gama. Mas estudos provaram o contrário.

São as fibras, de acordo com as pesquisas, que promovem o aumento do bolo fecal, diminuindo o volume e o tempo de trânsito das fezes dentro do intestino. Com isso, as fezes ga-

nham peso e as pessoas evacuam mais. “As fibras ajudam a evitar a progressão das doenças do órgão”, afirma o gastroenterologista Moacyr Pádua Vilela, professor da Escola Paulista de Medicina (EPM).

“A quantidade e a qualidade das evacuações está intimamente ligada ao aparecimento ou não de hemorroidas”, exemplifica Angelita. Claro que aqui também a predisposição genética tem sua participação. “Existem pessoas que já têm a parede das veias mais frágeis”, diz a médica. “Soma-se a isso uma alimentação inadequada e já se está a um passo do surgimento de hemorroidas.”

O aparecimento do câncer de cólon também está ligado à tendência genética de cada um. Mas, quem se alimenta mal, com alimentos poucos fibrosos, tem as fezes retidas no intestino por mais tempo do que o

ideal. Com isso, os elementos cancerígenos que se encontram em uma série de alimentos, por exemplo, ficam mais tempo em contato com a mucosa intestinal, podendo propiciar o surgimento da moléstia. O intestino preso aumenta ainda a produção de nitrosaminas, substâncias cancerígenas.

“Uma alimentação saudável deve conter cerca de 40 gramas de fibra por dia”, alerta Vilela. Isso equivale a dizer que, de toda alimentação diária, 30% deve corresponder a alimentos fibrosos. “Quem compõe sua dieta com fibras tem a tendência de comer menos, pois esse tipo de alimento, em comparação com outros, satisfaz mais rapidamente o organismo”, lembra o médico.

Em contrapartida, quem dá preferência a produtos gordurosos, de origem animal, ingere mais gordura e açúcar. “As fibras ao contrário do que tam-

bém se acreditou durante muito tempo, têm baixa densidade calórica”, garante Angelita.

Na natureza, existem dois tipos de fibras — as insolúveis e as solúveis. As primeiras, que não se misturam à água, estão na casca dos alimentos, como verduras e cereais. Daí a importância de não se refinar certos produtos para o consumo. As fibras solúveis em água — encontradas principalmente na aveia e em algumas frutas — são fundamentais porque regulam a utilização das gorduras e a absorção dos açúcares pelo organismo.

“A gordura aumenta o teor de colesterol no sangue, portanto os alimentos fibrosos solúveis também têm essa vantagem: a de prevenir o aumento da substância, causadora de inúmeros distúrbios cardiovasculares”, lembra Angelita. As fibras dessa espécie também ajudam a controlar o diabetes.

QUALQUER SANGRAMENTO NAS FEZES É SEMPRE ANORMAL

(Da proctologista Angelita Habr-Gama)

CÂNCER PODE SER EVITADO

Médicos recomendam exame endoscópico anual no intestino grosso como forma de prevenção

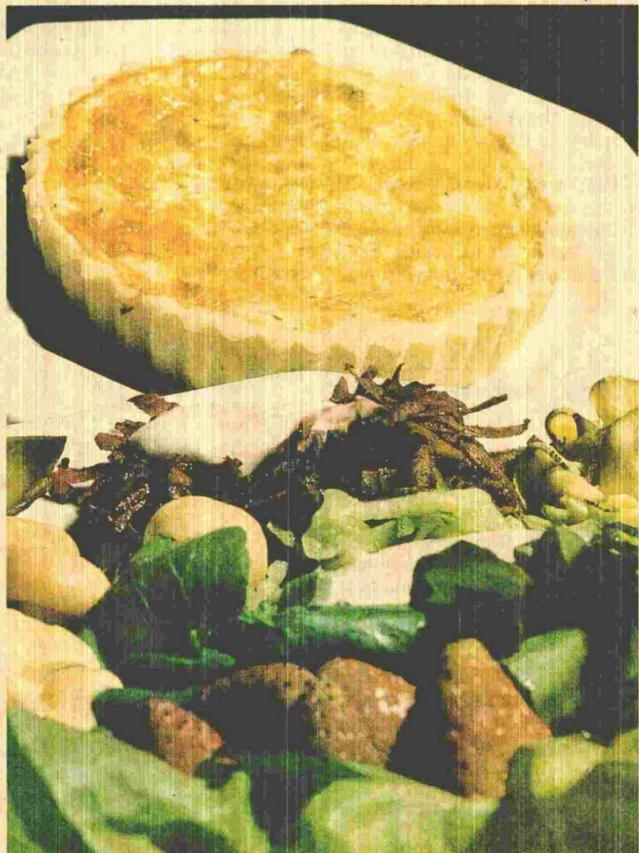
Arquivo/AE

Um estudo realizado em Londres, há algum tempo, provou, segundo o gastroenterologista Moacyr Vilela, que o bolo fecal de um homem morador de um grande centro urbano tem no máximo 100 gramas, enquanto o de um africano chega a pesar 400 gramas. O de pessoas com constipação intestinal — ou prisão de ventre — não ultrapassa os 70 gramas.

Ainda de acordo com Vilela, ficou comprovado no estudo londrino que há uma baixa incidência de câncer de cólon nos países da África. “Isso por conta da alimentação fibrosa, pouco refinada, dos habitantes dessa região”, diz o médico.

Entre as moléstias mais frequentes do cólon, Vilela destaca a síndrome do cólon irritável. “Não foi encontrada ainda uma causa orgânica para o problema”, garante. O sintoma é uma diarreia praticamente crônica: o indivíduo com o problema chega a evacuar até quatro vezes por dia, em geral, em pouca quantidade. Outro sintoma é a presença de sangue nas fezes. Cerca de 25% das pessoas com essa doença precisam de tratamento cirúrgico e o tratamento clínico é sempre prolongado.

A doença é frequente em pessoas entre os 20 e os 45 anos de idade e naquelas que têm o intestino como órgão de choque das situações de estresse. “A síndrome do cólon irritável não tem nenhuma relação com o câncer no intestino”, assegura Vilela. Mas, a longo prazo, pode levar a alguns tipos de moléstias diverticulares — distúrbios



Alimentos ricos em fibra: garantia de funcionamento do intestino.

de do intestino. “O pólipó é um tumor benigno, mas deve ser retirado e examinado, para evitar que se torne maligno”, adverte a proctologista. O sangue nas fezes é um dos sintomas da presença de um pólipó intestinal.

Os tumores malignos, de acordo com a médica Angelita Gama, sempre se iniciam com o aparecimento de um pólipó — uma espécie de verruga na pare-

de do intestino. “O pólipó é um tumor benigno, mas deve ser retirado e examinado, para evitar que se torne maligno”, adverte a proctologista. O sangue nas fezes é um dos sintomas da presença de um pólipó intestinal.

“É importante saber que qualquer sangramento nas fezes é sempre anormal e deve ter sua origem investigada”, avisa Angelita.

Para prevenir o aparecimento do câncer no cólon, qualquer pessoa com mais de 45 anos, e especialmente as que já tenham um histórico familiar de câncer no órgão, devem se submeter anualmente a um exame endoscópico em todo o intestino grosso. Outra medida é ficar atento a qualquer mudança na frequência das evacuações. “Quando diagnosticado precocemente, o câncer de cólon é um dos que melhor responde ao tratamento”, assegura Angelita.

O gastro Vilela lembra que uma outra doença comum do intestino é a prisão de ventre habitual. “Das pessoas que chegam ao meu consultório com essa queixa, 90% são mulheres”, garante. O distúrbio é provocado por um embotamento do reflexo da evacuação. “Por questões sociais e hábitos, as mulheres têm o costume de adiar a ida ao banheiro. Daí o intestino fica preguiçoso”, diz Vilela.

O uso de laxante para estimular o funcionamento do órgão é uma prática condenável. “Pode levar à diverticulite”, avisa o médico. Para que o intestino funcione bem, além da alimentação rica em fibras, disciplina — ir no banheiro na hora que tiver vontade — e um pouco de exercício diário são essenciais. **Consultor técnico: Wagner Ibrahim Pereira, cardiologista do serviço de cardiopatias coronárias do Instituto do Coração.**