

Falta de fibras no cardápio leva a males intestinais

Prisão de ventre, hemorróidas e outras doenças podem ser evitadas com dieta

MARTHA SAN JUAN FRANÇA

Trinta gramas de fibras por dia é tudo o que o organismo precisa para se prevenir contra incômodos que ainda hoje re-

presentam um tabu nas sociedades ocidentais. No entanto, foi justamente a expulsão das fibras do cardápio nos países industrializados que levou uma boa parte da população a sofrer obstipação intestinal, ou prisão de ventre, e outros problemas ainda mais desagradáveis, como hemorróidas, gases, cólicas e evacuação urgente. Não é por coincidência que nos Estados Unidos, onde mais se consome o fast-

food, cerca de um terço da população sofre de hemorróidas e 80% corre o risco de ter o problema.

Presentes nas frutas, legumes, verduras frescas, grãos e cereais (veja tabela abaixo), as fibras constituem a estrutura das plantas e não são digeridas pelos organismos. Isso significa, para alívio dos obesos com problemas intestinais, que elas não engordam. Em compensação, as fibras fazem aumen-

tar a quantidade de resíduo alimentar no intestino, criando massa para as fezes e estimulando o trânsito intestinal. Além disso, a capacidade de as fibras de absorverem água reduz o esforço dos que sofrem mais quando vão ao banheiro.

"Apesar dessa receita simples, muita gente prefere apelar para os laxativos que contêm substâncias irritativas do intestino e forçam a movimentação das fezes", lamenta o gastroenterologista Laércio Gomes Lourenço, da Escola Paulista de Medicina. "O uso crônico de laxativos atrapalha o funcionamento intestinal." Segundo o médico existem estudos que associam o uso crônico de laxantes à predisposição ao câncer intestinal, coincidentemente, uma doença que aumenta em níveis preocupantes nos países industrializados.

Segundo Laércio Gomes Lourenço, o tratamento de obstipações intestinais é simples, mas exige paciência pois implica mudança de vários hábitos, além de uma revisão do cardápio. "O problema também tem raízes culturais", acredita. "As pessoas que sofrem de prisão de ventre têm de ter tempo de ir ao

banheiro no momento adequado." O médico lembra que o incômodo ocorre frequentemente em mulheres, que se constroem em frequentar banheiros fora de suas casas. E em pessoas muito ansiosas, que vivem em constantes mudanças de ambientes, viajam e vivem estressadas.

Quem sofre de hemorróidas, uma doença também associada à eliminação de fezes muito duras, tem dificuldades até de procurar o médico. "Mas o diagnóstico é rápido e indolor e a remoção do problema é feita sem cirurgia", comenta o médico Manoel Martins das Neves, do Departamento de Gastroenterologia da Associação Paulista de Medicina. Ele explica que as hemorróidas são causadas pela dilatação das veias na região do ânus cujos sinais são coceira, dor e às vezes sangramento. "Sua origem pode estar relacionada à dificuldade de eliminação de fezes muito duras", afirma. Mas há pessoas que têm mais tendência a desenvolver este problema. O esforço sobre o abdome na gravidez, nas malhações da ginástica e nos levantamentos de peso também pode provocar o problema.

BREVES

Vegetais podem ser alternativa ao leite

NOVA YORK — As crianças norte-americanas estão tomando três vezes menos leite do que há alguns anos e em consequência estão deixando de consumir as quantidades recomendadas de cálcio, concluíram pesquisadores do Baylor College of Medicine de Houston. "O leite é a fonte básica de cálcio, mas muitas pessoas, em especial as adolescentes, passam a evitá-lo por ser rico em gordura", afirmou o médico Steve Abrams, do Departamento de Agricultura e Nutrição. Segundo Abrams, no caso de crianças que não gostam de leite, verduras e legumes podem servir como uma fonte alternativa para repor o cálcio essencial ao crescimento.

Microondas salva nutrientes de alimento

NOVA YORK — Quase todo mundo que cozinha sabe que cozer demais os vegetais destrói parte dos valiosos nutrientes. Mas se verduras submetidas menos tempo às panelas mantêm mais as propriedades naturais, então o meio mais saudável de se alimentar é comer vegetais crus, certo? Não necessariamente. Do ponto de vista nutricional, o melhor é usar o microondas para cozer de leve o alimento. Segundo John Erdman Jr., da Universidade de Illinois, dessa maneira, os vegetais e leguminosas mantêm a chamada bioatividade. O brócolis, por exemplo, contém 81 mg de vitamina C por 100g depois de refogado; 125g depois de feito no vapor e 162 após o microondas.

Dieta brusca pode causar morte súbita

NOVA YORK — Perder muito peso em curto espaço de tempo pode provocar morte súbita, alertaram médicos que participaram de um simpósio sobre obesidade realizado na semana passada em Toronto. Segundo os especialistas, em certas pessoas obesas, essa perda brusca de peso pode causar alterações fatais na atividade elétrica do coração. Os batimentos cardíacos diminuem e o tamanho do coração fica reduzido. Estudo divulgado no começo do ano por Frank Greenway, da Universidade da Califórnia, sugeriu que pessoas submetidas a dietas de pelo menos 600 calorias diárias podem evitar o risco de causar danos irreversíveis ao músculo cardíaco, enquanto regimes com consumo menor de calorias favorecem o risco.

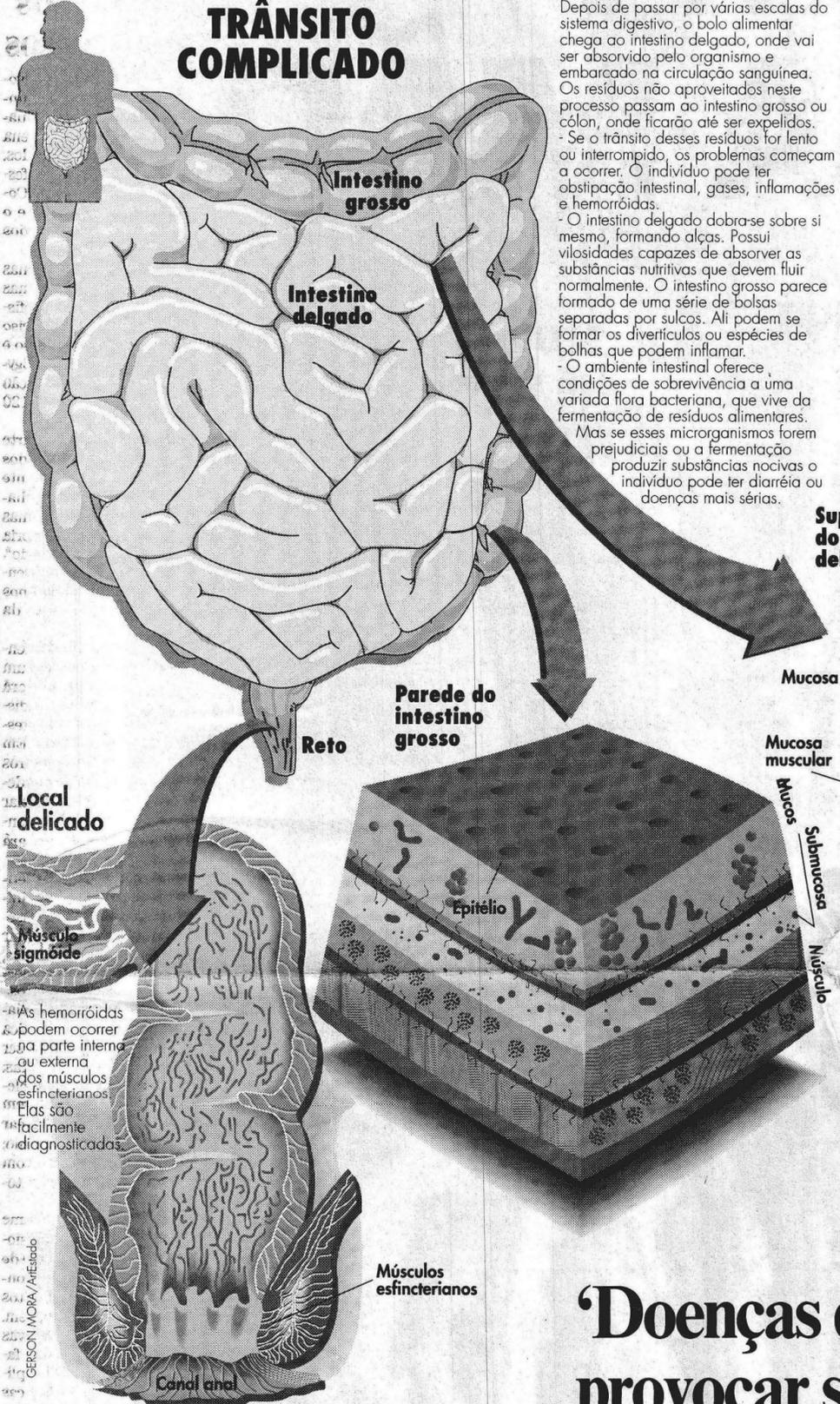
Novo teste detecta enfarte mais rápido

BOSTON — Pesquisadores desenvolveram um teste mais rápido e significativamente mais preciso para determinar, por meio de análise química, se um paciente com dores no peito está realmente tendo um enfarte. A descoberta, feita por um grupo do Baylor College of Medicine, de Houston, pode ajudar os médicos a apressar o tratamento dos ataques verdadeiros e ao mesmo tempo evitar dispensar tratamentos dispendiosos a pessoas cujas dores no peito resultem de um problema menos grave. Em testes feitos com 110 pacientes, a equipe de pesquisadores descobriu que, avaliando o nível de duas enzimas no sangue do paciente, é possível detectar um ataque cardíaco mais rapidamente. O teste custa US\$ 20 e é vendido nos Estados Unidos pelos Laboratórios Helena Inc., de Beaumont, Texas.

Terapia especial ajuda fumantes depressivos

NOVA YORK — Pesquisas recentes sugerem que para um número significativo de fumantes radicais, a sensibilidade à depressão ou outros distúrbios emocionais torna extremamente difícil desistir do cigarro porque o fumo parece diminuir os sentimentos negativos dessas pessoas. Eles são os últimos a entrar em programas de tratamento para tentar parar de fumar e conseguem apenas 6% de sucesso depois de um ano. Os pesquisadores concluíram que fumantes com depressão e outras emoções negativas precisam de terapias diferentes, em vez dos tradicionais programas antifumo. Os estudos sugerem tratamentos que utilizem antidepressivos.

TRÂNSITO COMPLICADO



Superfície interna do intestino delgado

Vilosidade intestinal

Cripta

Mucosa

Mucosa muscular

Mucos

Submucosa

Músculo

Parede do intestino grosso

Reto

Local delicado

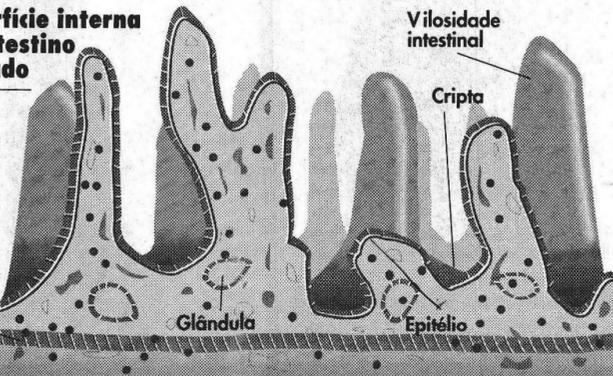
Músculo sigmóide

As hemorróidas podem ocorrer na parte interna ou externa dos músculos esfinterianos. Elas são facilmente diagnosticadas.

GERSON MORA/ARIELABDO

Músculos esfinterianos

Canal anal



Esforço aumenta risco de hemorróidas

O problema se desenvolve com o tempo. Depois de uma certa idade, a musculatura fica mais fraca e o adulto começa a ter dificuldades em executar os movimentos intestinais — quem tem predisposição pode sofrer de hemorróidas. "Se tiver dificuldades na hora de esvaziar os intestinos durante a evacuação, a pessoa sofre com a dilatação das veias do ânus", resume o gastroenterologista Manoel Martins das Neves. O mesmo se aplica a pessoas que não têm atividade física ou que fazem exercícios que forçam a

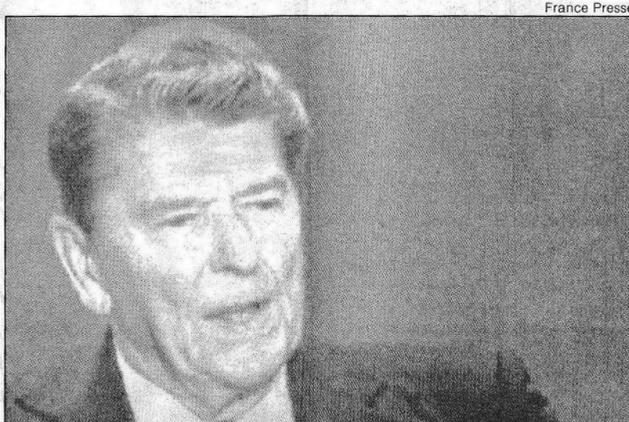
musculatura abdominal.

"A pressão do feto no organismo dificulta o retorno do sangue nas mulheres grávidas e também favorece o distúrbio", afirma. Os sintomas mais frequentes são a dor e o sangramento depois das evacuações. Martins das Neves explica que todo esforço que aumente a pressão nas veias que são responsáveis pela drenagem das hemorróidas contribui para o problema. O tratamento depende da gravidade: às vezes a mudança dos hábitos e o uso de drogas resolvem a questão.

'Doenças da civilização' podem provocar surgimento de tumor

Parte fundamental do sistema digestivo, os intestinos sofrem com as chamadas "doenças da civilização" como o sedentarismo, os maus hábitos alimentares, o stress e a falta de tempo para uma atividade prosaica como ir ao banheiro quando o cérebro dá a ordem de que chegou o momento. "O sistema nervoso controla as contrações intestinais que fazem com que o bolo alimentar se movimente", explica o médico Manoel Martins das Neves. "Em stress, o cérebro formula ordens anômalas que provocam contrações fora de hora no intestino." Não é de admirar, portanto, que em situações de tensão as pessoas tenham uma vontade incontrolável de evacuar.

Do estômago ao intestino grosso, o bolo alimentar passa pelo intestino delgado onde vai sofrer a ação de sucos digestivos enviados pelo fígado e pelo pâncreas. Não é à toa que, com seus 7 a 8 metros, seja um dos maiores órgãos do corpo, ocupando



Ex-presidente Reagan: tumor cólon-retal diagnosticado no início

intestinais e as pressões irregulares por causa da dureza das fezes ou dos movimentos anômalos estão associados à formação de divertículos, espécies de bolhas nas paredes do cólon. Se inflamadas, essas bolhas desencadeiam a diverticulite, doença que obrigou o presidente eleito Tancredo Neves a se internar no Hospital de Base de Brasília às vésperas de sua posse, iniciando o processo que o levaria à morte.

Cólon — As "doenças da civilização" que levam aos distúrbios gastro-intestinais também estão liga-

COM STRESS, AS PESSOAS SOFREM DESARRANJO

das ao aparecimento do câncer cólon-retal — o segundo mais letal entre os homens (em primeiro estão os tumores de pulmão), mas que se diagnosticado no início, como aconteceu com o ex-presidente norte-americano Ronald Reagan, em 1985, são tratáveis.

Acredita-se que a fermentação dos resíduos alimentares nos intestinos pode produzir substâncias nocivas que provocam a multiplicação descontrolada das células. Nos casos em que a motilidade das fezes não é dificultada, essas substâncias têm menos tempo de permanecer em contato com a parede intestinal, diminuindo os riscos de doença.

O consultor da seção de Saúde do "Estado" é o cardiologista Wagner Ibraim do Instituto do Coração

As fibras de cada alimento

Em média, as pessoas devem comer de 20 a 30 gramas de fibras por dia. Veja a cola de cada 100 gramas de alimento

Cereais	Legumes, verduras
Farelo de trigo 44,0	Feijão cozido 7,4
Farelo de aveia 26,4	Espinafre cozido 6,3
Milho de pipoca estourado 16,5	Ervilhas cozidas 5,2
Aveia, grão integral cru 14,0	Lentilhas cozidas 3,7
Farinha de trigo integral 9,6	Cenoura cozida 3,0
Pão integral 8,5	Cenoura crua 2,9
Arroz integral cru 7,2	Brócolis cozidos 2,9
Pão preto 5,1	Batata assada com casca 2,5
Milho verde cozido 4,7	Batata cozida 2,0
Farinha de trigo refinada 3,0	Repolho cozido 1,8
Pão branco 2,7	Couve-flor cozida 1,8
Arroz integral cozido 2,4	Alface 1,5
Arroz polido cozido 0,8	
Diagnosinas	Frutas
Amêndoa 14,3	Amora 7,3
Coco 13,6	Uva passa 6,8
Castanha-do-pará 9,0	Banana 3,4
Amendoim 8,1	Pêra 3,3
	Morango 2,2
	Ameixa 2,1
	Maçã 2,0
	Laranja 2,0
	Tomate 1,5
	Abacaxi 1,2

Receita para o intestino

- A escala Paulista de Medicina dá a seguinte orientação para obstipação
- 1 Tomar todo dia em jejum 1 copo de chá de ameixa
 - 2 Comer diariamente 3 a 5 frutas como laranja, mamão, abacaxi, mexerica, manga, maçã, pêra etc. Sempre que possível, comer com casca, bagaços
 - 3 Incluir no almoço e jantar: salada crua, verduras refogadas, legumes, feijão, milho etc
 - 4 Beber de 6 a 8 copos de líquidos por dia (água, suco, chá, café, leite, etc)
 - 5 Fazer de 5 a 6 refeições por dia, mastigando bem os alimentos e mantendo regularidade nos horários
 - 6 Fazer exercício diariamente como andar e exercitar a região abdominal