

Stress pode provocar colite nervosa

O ritmo de vida nas grandes cidades predispõe a males intestinais que, se não combatidos, podem tornar-se crônicos. "Em cidades como São Paulo, os distúrbios funcionais do tubo digestivo estão freqüentemente ligados à emoção", confirma Moacyr Padua Vilela, professor de gastroenterologia da Escola Paulista de Medicina. A síndrome do cólon irritável, ou colite nervosa, segundo o médico, representa de 60% a 80% dos casos.

Ao sentir os sintomas — diarreia ou prisão de ventre, dores na barriga e gases —, o doente chega ao médico "com síndrome cancerígena", diz. "Se não apresento o exame negativo para tumor, os pacientes não acreditam", espanta-se o médico. Ele recomenda que as pessoas estressadas visitem duas vezes por ano um médico de sua confiança.

É preciso, ainda, ficar atento ao reflexo gastrocólico, que promove a contração do intestino grosso e sinaliza a hora da defecação. Nos recém-nas-

cidos, o reflexo é automático e natural, até que a ingestão de sólidos "educa" o intestino. O reflexo é acionado, "como uma campainha", quando o intestino soma 100g de resíduo — duas colheres de farelo de trigo e aveia garantem 40g de fibra pura; seis ameixas geram 12g. "Se essa ordem for desobedecida muitas vezes, o cérebro esquece", alerta Vilela.

Ele cita estudos que mostram uma proporção de 100 mulheres com prisão de ventre para 5 homens em igual condição. "As mulheres estavam sempre ocupadas fazendo comida, cuidando dos filhos e do marido", explica. As conquististas pessoais da geração com menos de 30 anos determinaram um intestino mais solto. "Apenas 15% desta geração sofre de constipação, contra 60% das suas mães e avós", relata.

O herborista chinês Jeng Sheng Chan é adepto dos chás e da meditação para curar males intestinais. "É importante estar com a cabeça tranqüila", afirma ele.