

Alimentação à base de fibras ajuda funcionamento do intestino

A comerciante Jair Carvalho Tueni tem 75 anos, bom humor e uma atividade frenética na sua loja. Tudo por obra das fibras que, ela acredita, operaram uma transformação radical em sua vida há 20 anos, quando soube que portava uma diverticulite (formação de pequenas hérnias no cólon). Jair nunca tomou remédio, mas aplicou com determinação a dieta prescrita por seu médico.

A vaidade também foi beneficiada. "Não aparento a idade que tenho graças à minha alimentação", orgulha-se. Ela tem uma amiga da mesma faixa etária que convive com artroses desconfortáveis, consequência da má digestão. A diverticulite é causada pela presença de resíduos de fezes no intestino grosso.

Antes avessa a vegetais em geral, agora Jair vai pessoalmente à feira e se alimenta em pequenas porções. O café é frugal, apenas com uma fatia de bolo, bolacha salgada e café. É no almoço que o vegetal entra no cardápio. Ela não dispensa

o feijão com arroz e carne, mas come também bastante cenoura, erva-doce, salsão, folhas em geral. "Tudo cru", ressalva. Na sobremesa, frutas. Mas os doces não estão proibidos. No jantar, só cachos de uva e queijo meia-cura, herança árabe. Pouco antes de dormir ela come uma maçã com casca, "lavada com sabão".

Dieta salvadora — O executivo Claude Kaminski, de 47 anos, chegou ao limite da retenção fecal e desenvolveu a síndrome do cólon irritável. "Tudo que eu comia, fermentava e produzia gases", relata. Soube, em romaria a vários consultórios, que seu problema tinha fundo emocional. "Tomava tranquilizantes e ficava cada vez pior".

Após consulta com Moacyr Padua Vilela, iniciou há seis anos uma dieta matutina que considera salvadora: um copo de água morna em jejum, seguido de banana nanica amassada com duas colheres de farelo de trigo e uma de farelo de

aveia, uma laranja com o bagaço e meio mamão papaia com sementes.

A refeição é arrematada com chás e bolachas. Claude não gosta de leite, café nem pão integral, possibilidades que o médico não descarta. No almoço, muitos vegetais, cozidos e crus. O jantar, geralmente, um lanche com frios, sempre, inclui algum tipo de fibra.

Kaminski também aprendeu uma ginástica para estimular o intestino, que ele diz ser infalível. "Consiste em contrair e relaxar o estômago durante um minuto". Ele optou pela natação para manter-se, em forma e, com o intestino funcionando, "passei até a pensar melhor."

A história de insucesso da estudante Liliana Marinho, que passa até uma semana sem ir ao banheiro, é sabidamente consequência da falta das providenciais fibras. "Não consigo respeitar uma dieta à base de grãos e vegetais", diz. O resultado é abdome dilatado, dores, gases e desconforto geral.