

Prisão de ventre

UM EM CADA TRÊS BRASILEIROS SOFRE DESTE PROBLEMA, AS MULHERES SÃO AS PRINCIPAIS VÍTIMAS

Cerca de 30% da população brasileira sofre de prisão de ventre. As mulheres são as principais vítimas. Fibras, líquidos e frutas podem reverter esse desconforto. De cada dez pessoas com o problema, aproximadamente seis são do sexo feminino. Entre as causas do desconforto estão: estresse; sedentarismo; erros alimentares.

Como o movimento do intestino está relacionado ao sistema nervoso, o estado emocional pode acabar alterando o funcionamento do órgão. Isso porque a tensão nervosa costuma retrain o peristaltismo.

A falta de atividade física também prejudica o processo

de expulsão das fezes, porque a musculatura abdominal tende a ficar relaxada. O ideal seria manter o abdome fortalecido, que pressionaria o intestino e facilitaria o seu movimento natural.

Uma das alternativas para regularizar a função intestinal seria incluir fibras não-solúveis – presentes nos talos de folhas, na casca de legumes e frutas e em algumas sementes, como as de tomate – na dieta. As fibras são feitas de celulose, componente que não pode ser digerido nem absorvido pelo organismo. Quando chegam ao intestino, roubam a água dali, incham e fazem pressão para sair. “O segredo é tomar bastante líquido, porque se as fibras não ficarem encharcadas só tendem a piorar a situação. Como aumentam o tamanho do bolo fecal, ele terá dificuldade de passar pelas curvas do intestino se estiver muito ressecado”, alerta a nutricionista Tânia Rodrigues, especialista em fisiologia.



► DICAS PARA MELHORAR A DIGESTÃO

Papaia, kiwi e tamarindo

Um prato de folhas verdes no almoço e outro no jantar, somado a três porções de frutas (com a casca ou em forma de suco) ou legumes, é suficiente para alcançar os 30 gramas de fibras recomendados por dia.

“Para reforçar essa cota, pode-se consumir biscoitos e cereais matinais ricos em fibra”, indica a nutricionista. Outros alimentos que não devem faltar à mesa são os conhecidos como laxantes, a exemplo de mamão papaia, ameixa preta, tamarindo, kiwi e abacaxi. Eles contêm substâncias

irritantes da mucosa intestinal (papaína no mamão e bromelina no abacaxi) que estimulam, de maneira natural, o movimento do órgão. “Quando as sementes da papaia são ingeridas ajudam a empurrar o bolo fecal”, diz Tânia.

Evite massas e carne vermelha

Deixar de consumir goiaba, jabuticaba, massas e carnes vermelhas é um sacrifício que vale a pena. Essas frutas contêm substâncias químicas que relaxam a parede do intestino. E os alimentos ricos em carboidrato

refinado, como arroz branco, batata, doces e massas, também devem ser evitados porque têm o poder de “prender” o intestino – tanto que são indicados em casos de diarreia. Quanto às carnes, melhor optar pelas brancas. A vermelha leva mais tempo para ser digerida e ainda aumenta a fermentação intestinal.

Alívio para as hemorroidas

Manter o trato intestinal funcionando bem é uma forma segura e eficaz de evitar o aparecimento de hemorróida (veia dilatada e inflamada na

mucosa do ânus e do reto que provoca dores e sangramento na região). Se o problema já estiver instalado, a dieta adequada pode servir para aliviar os sintomas. Os alimentos mais indicados durante a crise são: maçã, pêra, verduras cozidas, aveia, pão e arroz integrais. O consumo de farinha branca e de temperos picantes, principalmente pimenta-do-reino, deve ser evitado. A farinha refinada, assim como o açúcar, produz fermentação e desconforto gastrointestinal. Como os condimentos picantes irritam a mucosa intestinal e ainda acabam agravando o quadro de hemorroidas.