

estufamento ou relata que o inchaço vem acompanhado de outros sintomas, como diarreia e constipação, sabemos como investigar e o que recomendar”, aponta. A presença de sangue nas fezes é um dos sinais de alerta para patologias mais graves. Nesses casos, e a depender da idade do paciente, pode-se pedir uma colonoscopia para descartar doença inflamatória intestinal ou câncer de intestino.

Outras causas

A nutricionista Beatriz Rodrigues (@biaanutri) lembra que é normal começar o dia com um peso e terminar com outro, justamente porque a retenção de líquido — e o conseqüente estufamento — depende também de hidratação, rotina de treino e se o paciente vai ou não ao banheiro com regularidade. Consumo de bebida alcoólica, excesso de fritura, gordura e muito sódio são outros fatores que contribuem para a distensão.

Quando pega casos desse tipo, Beatriz busca um tratamento holístico. Além de ajustar o protocolo alimentar, incentiva o paciente a ter uma rotina mais ativa e busca alternativas para quem passa longas horas sentado ou em pé,

em “trabalhos sedentários”. De acordo com a especialista, alongamentos diários são eficientes para ajudar na retenção.

Outro ponto de atenção é a quantidade de refeições feitas ao longo do dia. “Quando a pessoa come poucas vezes, faz o tradicional ‘café, almoço, jantar’, é indício de consumo nutricional de baixa qualidade. Às vezes, porque não tem tempo mesmo”, explica. Aqui, cai bem reforçar os lanches com ingredientes nutritivos, os mais naturais possíveis, e caprichar na proteína.

Hábitos aliados

A professora aposentada Edna Rodrigues, 59 anos, sofre com a sensação de barriga estufada. Tudo começou depois de uma cirurgia de retirada do útero, que coincidiu com a menopausa. Mas ela faz o que pode para conter os sintomas, entre eles, a sensação de corpo pesado.

Toma dois copos de água ao acordar. Durante o dia, segue sempre com a garrafinha. Dá preferência às frutas que levam bastante água, como melão e melancia. Faz alguns anos que Edna não come fritura. Para os lanchinhos, aposta em vitaminas com

fibras, como aveia e chia. E, hoje, já incluiu a atividade física na rotina. Anda 10km todos os dias, no fim da tarde.

Na área da saúde, a prioridade é mesmo lidar com o problema de forma natural, não medicamentosa. Um dos cuidados básicos e o mais essencial é se esforçar na ingestão de líquidos, como faz Edna. “E é beber água, não refrigerante”, salienta a nutricionista Beatriz Rodrigues. Alguns chás funcionam como diuréticos naturais: hibisco, chá preto, cavalinha, verde, salsa e mate. Mas é bom lembrar que essas opções, apesar de terem finalidade para a retenção, não substituem a água.

Como vimos, reduzir os fermentados é um caminho possível. “Mas não é preciso cortar todos os carboidratos. Além disso, é importante ter sempre muitos vegetais verde-escuros e ricos em potássio no prato”, orienta a nutricionista.

O uso de probióticos é outra medida para facilitar a digestão. Essas “bactérias do bem” estão no iogurte natural e no kefir (bebida feita a partir de uma mistura de microrganismos). Também podem ser consumidas na forma manipulada ou em sachê, conforme orientação de um nutricionista.



NO ESPELHO COM CARLINHOS BEAUTY

Temporada dos lindos ipês amarelos e alerta da falta de umidade.

Estamos em uma das épocas mais secas em Brasília, que pode ser prejudicial à saúde dos cabelos. Se não forem cuidadas da forma correta, as madeixas podem ficar com aspecto ressecado, opaco e quebradiço. Para manter os fios lindos utilize xampu e condicionador de boa qualidade, utilize protetor térmico ou reparador de pontas antes de secar os cabelos e consuma alimentos ricos em proteína. Visite o salão para fazer uma boa hidratação e receber os cuidados que você merece.



CARLINHOS BEAUTY
coiffeur

25% de desconto em todos os serviços do Carlinhos Beauty Coiffeur. Exceto manicure e progressiva.

61 3225 9837
61 3226 2508

Shopping Fashion Mall
302 Sul Bloco A

carlinhosbeautyoficial
carlinhosbeautycoiffeurof

