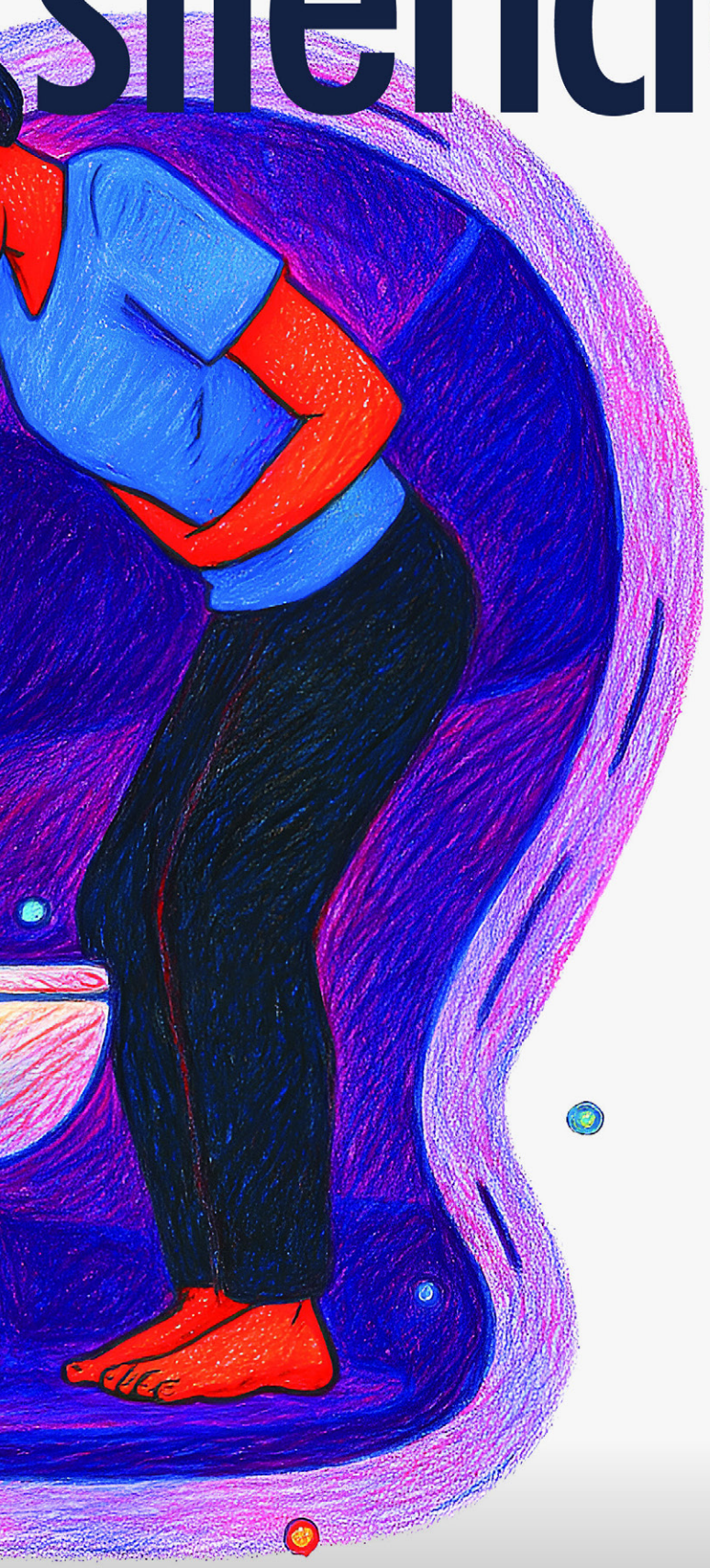
silencioso



SAÚDE INTESTINAL

- Especialista em nutrição esportiva, Maria Catarine Camargo descreve que alimentos fontes de fibras insolúveis, como mamão, aveia, psyllium, chia, linhaça, laranja e outras fontes de ômega, a exemplo de abacate e tâmaras, também são grandes aliadas da saúde intestinal.

ALERTA NECESSÁRIO

- Alimentos com fibras solúveis, como arroz branco, banana, caju, maçã, tapioca, batata-doce e também outros alimentos, como leite em pó e mandioca, podem agravar os sintomas das pessoas constipadas, conforme explica Maria Catarine.

MAIS FATORES

- De acordo com o Instituto Oncoguia, a constipação é um sintoma presente em pessoas com câncer, sobretudo o colorretal, que provocam obstrução no intestino, causando dificuldade em evacuar as fezes.

Valdo Virgo/CB/D.A Press

Palavra do especialista

Por que e como esse quadro de constipação aparece?

A constipação surge, principalmente, devido a fatores como dieta pobre em fibras, baixa ingestão de água, sedentarismo e mudanças na rotina, que tornam o trânsito intestinal mais lento. Outras causas incluem o uso excessivo de laxantes, alguns medicamentos para dor e antidepressivos, problemas hormonais (como hipotireoidismo), doenças neurológicas ou obstruções intestinais. O que leva a esse ressecamento é a demora das fezes em passar pelo cólon, o que causa uma reabsorção da água das fezes fazendo elas ficarem endurecidas e dificultando a passagem.

Quais as formas de tratamento contra a constipação?

O tratamento começa com mudanças no estilo de vida: aumentar a ingestão de fibras (frutas, vegetais e grãos integrais), beber pelo menos dois litros de água por dia, praticar exercícios regulares e estabelecer horários fixos para evacuar. Em casos leves, algumas medicações podem ser utilizadas temporariamente. Para constipação crônica, algumas terapias para fortalecer os músculos pélvicos ou, em situações graves, cirurgias para corrigir obstruções podem ser indicadas.

Quais as complicações que esse quadro pode apresentar?

Se não tratada, a constipação pode levar a complicações como hemorroidas, fissuras anais, prolapso retal, impactação fecal (acúmulo de fezes endurecidas no reto) e, em casos extremos, diverticulite ou obstrução intestinal. Além disso, o esforço crônico pode causar problemas cardiovasculares em idosos, como aumento da pressão arterial durante a evacuação.

Landwehrner Lucena é cirurgião geral e coloproctologista do Hospital Anchieta