

Como melhorar a obstipação

Para melhorar a obstipação é preciso compreender melhor as suas causas. O deficiente funcionamento do intestino, designado por obstipação ou, em linguagem popular, prisão de ventre, pode ter várias causas mas, sobretudo, consequências muito complicadas para a saúde.

Muitas pessoas consideram que têm obstipação pelo facto de não irem à casa de banho diariamente. Cada pessoa tem o seu padrão de normalidade e há pessoas que evacuam duas a três vezes por dia enquanto outras duas vezes por semana. No entanto, a existência de fezes muito duras, fazer demasiado esforço na defecação ou ficar com a sensação de que a evacuação não foi completa são alguns sinais que podem significar que o intestino não funciona bem.

Normalmente atribui-se à falta de fibras este problema fisiológico e então recorre-se a suplementos das mesmas ou à ingestão de produtos integrais para resolver o problema. No entanto, as fibras alimentares, apesar de absolutamente necessárias, não podem ser ingeridas em grandes quantidades sob pena de agravarem ainda mais o problema. Passamos a argumentar:

A função das fibras no intestino é aumentar o volume das fezes pois só assim se provocará a distensão da parede intestinal que, por este estímulo, sofrerá uma contração que obrigará o bolo fecal a progredir em direção ao ânus. Não obstante, para que essa progressão se possa fazer sem esforço, é muito importante que as fezes estejam hidratadas, para que a água possa servir de lubrificante durante a "descida". Se isso não acontecer, as fezes serão volumosas mas duras, e exercerão uma pressão agressiva sobre a mucosa intestinal, predispondo para o aparecimento de divertículos ou hemorróidas, por exemplo.

Uma primeira conclusão se tira daqui é que as fibras são importantes, mas não em excesso, e sempre acompanhadas de uma generosa quantidade de água. Que quantidade de água, perguntarão? Depende muito do tipo de alimentos que se comer ao longo do dia:

Uma fatia de melão tem muito mais água do que uma banana, um copo de leite tem mais água do que um iogurte sólido, uma sopa tem muito mais água do que uma salada... Uma grande ajuda para saber se o organismo tem a água que precisa é observar a cor da urina quando se vai urinar. Esta deve estar o mais clara (parecida com água) e com o menor cheiro possível. Em caso de dúvida, nunca é de mais beber mais um pouco de água... Além da falta de fibras, de água ou de ambas, a falta de exercício físico pode condicionar também uma maior estagnação intestinal, que melhorará com um pouco de atividade diária, como 30 minutos de caminhada.

Sendo estas as causas mais conhecidas para o problema da obstipação, gostaria de referir outras menos lembradas, que poderão ser recordadas ao médico de família: Um insuficiente funcionamento da tiroide - glândula que ativa o metabolismo - pode condicionar uma lentificação nos movimentos intestinais, não significando isto que quem é obstipado tenha hipotireoidismo ou que quem tem hipotireoidismo seja obrigatoriamente

obstipado... Pelo mesmo motivo, também alguns antidepressivos podem condicionar ou agravar o problema. A ingestão de uma alimentação à base de alimentos processados e que excluem legumes e frutos é pobre em fibras e pode despoletar ou agravar o problema.

Para algumas pessoas, o chocolate pode provocar prisão de ventre enquanto que para outras ele é parte solução. O melhor é fazer um diário alimentar e ir registando não só o que come como também a frequência com que vai à casa de banho e, se for caso disso, eliminar o(s) alimento(s) suspeito(s) durante algum tempo, mas apenas um de cada vez.

Muitas vezes os suplementos de cálcio e de ferro podem também agravar o problema, bem como os antiácidos ou alguns medicamentos para a tensão arterial. Nesses casos, em que a medicação é absolutamente necessária, poderá ser necessário pedir ao médico de família um amaciante de fezes.

Como prevenir a obstipação:

Incluir frutas frescas (ameixas, quivis, frutos vermelhos) e desidratadas (figos, ameixas, tâmaras), frutos secos (nozes, avelãs, etc.) e produtos hortícolas na sua alimentação diária. Não esquecer que a sopa é um ótimo fornecedor quer de fibras quer de água, mas que os outros alimentos devem ser sempre acompanhados por quantidades adequadas de água.

Queremos aqui referir que há muita tendência para se recorrer a laxantes "por dá cá aquela palha". Muitos laxantes estimulam a atividade intestinal mas só se podem utilizar pontualmente e sob prescrição médica, uma vez que usados durante grandes períodos de tempo levarão a uma habituação que não deixará que o intestino volte a funcionar sozinho.

Por isso, antes de tudo o resto, experimente uma dieta equilibrada em fibras e água juntamente com um pouco de exercício físico diário.

