

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL: O QUE VOCÊ PRECISA SABER PARA PREVENIR E TRATAR



O que é constipação intestinal?

A constipação intestinal, também conhecida como prisão de ventre, caracteriza-se pela diminuição da frequência das evacuações, associada à dificuldade ao evacuar, pois as fezes estão ressecadas e endurecidas, difíceis de serem eliminadas. A constipação intestinal geralmente ocorre pelo reduzido conteúdo de fezes e pela permanência prolongada destas no intestino.

Quais são as principais manifestações da constipação intestinal?

Geralmente, o paciente refere dificuldade para evacuar, fezes duras, urgência sem que consiga evacuar, número reduzido de evacuações e sensação de evacuação incompleta. Muitas pessoas se queixam de dor provocada pelo esforço excessivo ao evacuar, acompanhada, às vezes, de sangramento. É comum pacientes constipados ficarem uma semana sem evacuar.

Eventualmente, pode ocorrer a formação de fecaloma (massa de fezes grande, dura e imóvel, que o paciente não consegue eliminar apenas com o esforço da evacuação).

Quais são as consequências da constipação intestinal?

Se a constipação intestinal não for tratada adequadamente, a longo prazo, poderá evoluir e gerar novas e graves complicações para o organismo, como as descritas a seguir.

Diverticulose: saculações do revestimento interno do intestino para fora de suas paredes.

Hemorroidas: dilatações tortuosas dos vasos sanguíneos da região anal que podem sangrar, além de causar incômodo e prurido (coceira), provocadas por fezes ressecadas e esforço exagerado ao evacuar.

Fissuras anais: pequenos "cortes" na região anal, provocados por fezes ressecadas e esforço ao evacuar, gerando dor, sangramento e ardência ao evacuar.

Câncer do intestino: a constipação intestinal também se relaciona com o aumento da possibilidade de desenvolver câncer do intestino, em razão da lentidão do trânsito intestinal e do conseqüente incremento na formação e no contato de substâncias cancerígenas encontradas nas fezes com a parede do intestino grosso, além da alteração da flora intestinal.

Quais são as principais causas da constipação intestinal?

As duas causas principais do aparecimento e do agravamento da constipação intestinal são a baixa ingestão de alimentos ricos em fibras e de líquidos.

Além delas, pode-se considerar idade avançada, gravidez, obesidade, falta de exercícios e abuso de laxantes. Portanto, ingerir bastante líquido e alimentos ricos em fibras é fundamental para prevenir e tratar a constipação intestinal.

SAIBA MAIS SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS NO TRATAMENTO E NA PREVENÇÃO DA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Por que as fibras são importantes?

As fibras aumentam o volume e trazem mais massa às fezes. Permanecem no intestino e retêm água fazendo com que as fezes tenham uma melhora em sua consistência, tornando-se menos ressecadas. Com isso, o trânsito das fezes pelo intestino fica facilitado, favorecendo a evacuação.



Qual a quantidade diária de fibras recomendada que se deve ingerir?

A ingestão de fibras alimentares recomendada a um adulto é de aproximadamente 20 a 35 g por dia.

Quais são os alimentos que contêm fibras?

Os principais alimentos que contêm fibras são vegetais (legumes, verduras de folha, raízes), frutas (frescas ou secas), leguminosas (feijão, lentilha, ervilha, grão-de-bico, fava, soja), cereais integrais (pão, arroz, massa, aveia), oleaginosas (noz, avelã, amêndoa) e sementes (gergelim, frutas).

Quais alimentos são praticamente isentos de fibras?

Geralmente, as proteínas animais (carnes, leite, ovos, peixe, queijos), as gorduras (manteiga, óleos em geral, creme de leite), vários tipos de doces e massas com cereais refinados.

As fibras presentes nos alimentos são todas iguais?

Não. As fibras podem ser solúveis e insolúveis. Ambos os tipos estão presentes em quase todos os alimentos que contêm fibras, em maior ou menor quantidade. Para o bom funcionamento intestinal, recomenda-se a ingestão balanceada de fibras solúveis e insolúveis.

Medicamentos são recomendados para suprir as necessidades diárias de fibras?

Após uma avaliação de seu médico, ele poderá orientar o uso suplementar de fibras. Atualmente existem medicamentos compostos de grandes concentrações de fibras 100% vegetais, como as originárias da planta *Plantago ovata*, que contribuem para suprir a carência de fibras da dieta, além de prevenir e tratar a constipação intestinal.

NÃO ESQUEÇA: UTILIZE MEDICAMENTOS APENAS COM RECOMENDAÇÃO MÉDICA.

Além da constipação intestinal, as fibras podem contribuir de outras formas para a saúde?

Sim. Diversos estudos têm demonstrado que, além de beneficiarem o tratamento da constipação intestinal, as fibras constituem tratamento auxiliar em outras doenças, como o diabetes tipo 2, a hipercolesterolemia (excesso de colesterol no sangue) e em dietas de emagrecimento.

No tratamento do diabetes tipo 2 e da hipercolesterolemia, as fibras auxiliam diminuindo a absorção intestinal dos açúcares e das gorduras. Com relação às dietas de emagrecimento, as fibras também desempenham uma função importante, pois, quando ingeridas em grande quantidade nas refeições, podem provocar a sensação de saciedade e diminuir o apetite.

CONVERSE COM SEU MÉDICO OU NUTRICIONISTA PARA SABER MAIS SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS FIBRAS PARA AUXILIAR O SEU TRATAMENTO.

DICAS PARA UMA MELHOR INGESTÃO DE FIBRAS

Caso sua dieta seja escassa em fibras, inicie gradualmente com ingestão de alimentos ricos em fibras e aumente diariamente conforme sua tolerância. Em muitos casos, é difícil atingir a quantidade recomendada de fibras somente com a dieta. Seu médico poderá indicar medicamentos à base de fibras que auxiliarão no tratamento da constipação e também de outras doenças.

DICAS DE OURO PARA TRATAR E PREVENIR A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

1. Mantenha uma alimentação saudável, rica em fibras (frutas, verduras, legumes e cereais).
2. Faça refeições regulares (café da manhã, almoço e jantar) e coma devagar, mastigando bem os alimentos.
3. Evite a ingestão em excesso de alimentos constipantes, como massas com farinhas refinadas, batata, chocolate, chá-mate ou chá preto.
4. Beba líquidos em abundância. Inclua em sua dieta muita água e sucos naturais, na quantidade mínima de 1,5 litro diário. Vá ao banheiro sempre que tiver vontade. Ao deixar para depois, as fezes podem ficar secas e endurecidas, difíceis de ser eliminadas.
5. Evite o uso abusivo de laxantes, pois podem causar efeito irritativo no intestino, sem regular sua função. Utilize medicamentos apenas com orientação médica.
6. Faça exercícios com regularidade. Comece caminhando, pedalando ou nadando, no mínimo três vezes por semana. Aumente o tempo progressivamente, respeitando seu condicionamento físico.



Quadro 1. Quantidade de fibras alimentares presentes nos alimentos de acordo com a porção

Frutas			Leguminosas			Cereais e derivados		
Abacate	1 colher de sopa	2,26	Chuchu cozido	4 colheres de sopa	0,79	Amido de milho cru	2 colheres de sopa	0,28
Abacaxi	1 fatia média	0,73	Couve cozida	2 colheres de sopa	0,97	Arroz branco cozido	4 ½ colheres de sopa	1,87
Ameixa fresca	2 unidades pequenas	1,58	Couve-flor cozida	1 ½ ramo médio	1,65	Arroz integral cozido	6 colheres de sopa	3,24
Ameixa-preta seca	3 unidades médias	1,38	Espinafre refogado	1 colher de sopa	0,55	Aveia em flocos crua	2 ½ colheres de sopa	3,45
Banana-prata	1 unidade pequena	0,72	Nabo cozido	2/3 xícaras de chá	1,66	Bolacha de água e sal	5 unidades	0,87
Caqui	½ unidade média	3,25	Palmito em conserva	4 colheres de sopa	2,08	Farelo de aveia cru	½ xícara de chá	5,64
Figo	2 unidades pequenas	1,53	Pepino	8 colheres de sopa	1,65	Farinha de milho crua	4 colheres de sopa	2,36
Laranja	1 unidade pequena	0,76	Pimentão cru	5 colheres de sopa	1,87	Farinha de trigo	2 colheres de sopa	0,96
Maçã com casca	½ unidade média	0,80	Rabanete	1 xícara de chá	2,35	Farinha de trigo integral	1 xícara de chá	5,08
Mamão papaya	1/3 unidade média	0,87	Repolho cozido	6 colheres de sopa	1,47	Farinha de mandioca	2 ½ colheres de sopa	2,68
Manga	1/3 unidade média	0,88	Repolho cru	9 colheres de sopa	1,67	Fécula de batata	4 ½ colheres de sopa	0
Morango	9 unidades médias	1,95	Tomate cru	1 unidade média	1,20	Farinha de soja	6 colheres de sopa	7,4
Melão	1 fatia grande	0,36	Vagem cozida	1 colher de sopa	0,39	Fubá de milho cozido (polenta)	7 colheres de sopa	4,68
Melancia	1 fatia pequena	0,10				Germe de trigo	4 colheres de sopa	1,60
Pera	½ unidade média	1,98				Macarrão	½ prato raso	0,80
Pêssego	1 unidade grande	1,36	Leguminosas			Macarrão integral	½ prato raso	1,6
Suco de laranja	½ copo americano	0,36	Ervilha enlatada	4 colheres de sopa	3,77	Mandioca cozida	4 colheres de sopa	1,96
Tangerina	1 unidade pequena	0,82	Feijão-carioca cozido (somente grãos)	4 colheres de sopa	6,12	Mandioquinha cozida	6 colheres de sopa	3,38
Uva comum	9 bagos	0,63	Feijão-preto cozido (somente grãos)	4 colheres de sopa	5,96	Milho verde enlatado	6 colheres de sopa	7,03
			Grão-de-bico	1 ½ colher de sopa	1,76	Pão francês	1 unidade	1,15
			Soja cozida	3 colheres de sopa	2,00	Pão de fôrma	2 fatias	1,4
						Pão de fôrma integral	2 fatias	3,2
Hortaliças						Pipoca	3 xícaras de chá	3,23
Abobrinha cozida	3 colheres de sopa	1,6	Oleaginosas			Biscoito de polvilho (formato rosca)	11 unidades pequenas	0,40
Agrião cru	1 prato raso	1,84	Amêndoa torrada	12 unidades	1,39	Sagu cozido	5 colheres de sopa	0,12
Alface	2 ½ xícaras de chá	2,46	Amendoim salgado	1 colher de sopa	1,12			
Alface americana	4 xícaras de chá	1,66	Castanha-de-caju	5 unidades	0,48			
Berinjela cozida	3 colheres de sopa	1,97	Castanha-do-pará	3 unidades	0,94			
Brócolis refogado	6 colheres de sopa	2,04	Noz	3 unidades	0,86			
Broto de feijão cozido	1 colher de servir	0,56	Pistache	1 colher de sopa	1,62			
Cenoura crua	3 ½ colheres de sopa	1,4						
Cenoura cozida	2 colheres de sopa	1,3						

1. Philippi ST, et al. Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos. Rev Nutr. 1999;12(1):65-80. 2. Unicamp/Nepa. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO [online]. Campinas: Unicamp, 2006. 104p. [acesso em: 2011 abr 20]. Disponível em: http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_versao2.pdf. 3. Philippi ST. Tabela de Composição de Alimentos: suporte para decisão nutricional. 2. ed. São Paulo: Coronário, 2002. 4. Pinheiro ABV, et al. Tabela para avaliação de consumo alimentar em medidas caseiras. 5. ed. São Paulo: Atheneu, 2005.

Quadro 2. Dicas para o preparo dos alimentos

EVITE:

- Picar os vegetais e legumes em pedaços muito pequenos ou finos. Retirar a casca dos vegetais, legumes e frutas. Retirar as sementes das frutas ou legumes. Liquidificar alimentos com fibras.

Importante:

Procure sempre preservar e ingerir os alimentos com seu maior teor de fibras.

A falta de atividades físicas regulares, o uso de medicamentos, o ritmo de vida acelerado em que não dá tempo de ir ao banheiro, viagens, a pouca ingestão de água e, principalmente, a alimentação escassa em fibras são as causas mais comuns de constipação intestinal.

Modificar o estilo de vida e, especialmente, aumentar a ingestão diária de fibras não trata apenas a constipação, mas pode prevenir e auxiliar no tratamento de doenças.

Converse com seu médico. Ele poderá orientá-lo(a)!

Material para orientação ao paciente produzido pelo Departamento Médico da Nycomed.

EM CASO DE DÚVIDAS LIGUE GRATUITAMENTE
SAC: 0800-7710345
www.nycomed.com.br

Nycomed Pharma Ltda.
Rua do Estilo Barroco, 721, CEP 04709-011, São Paulo - SP.

NYCOMED