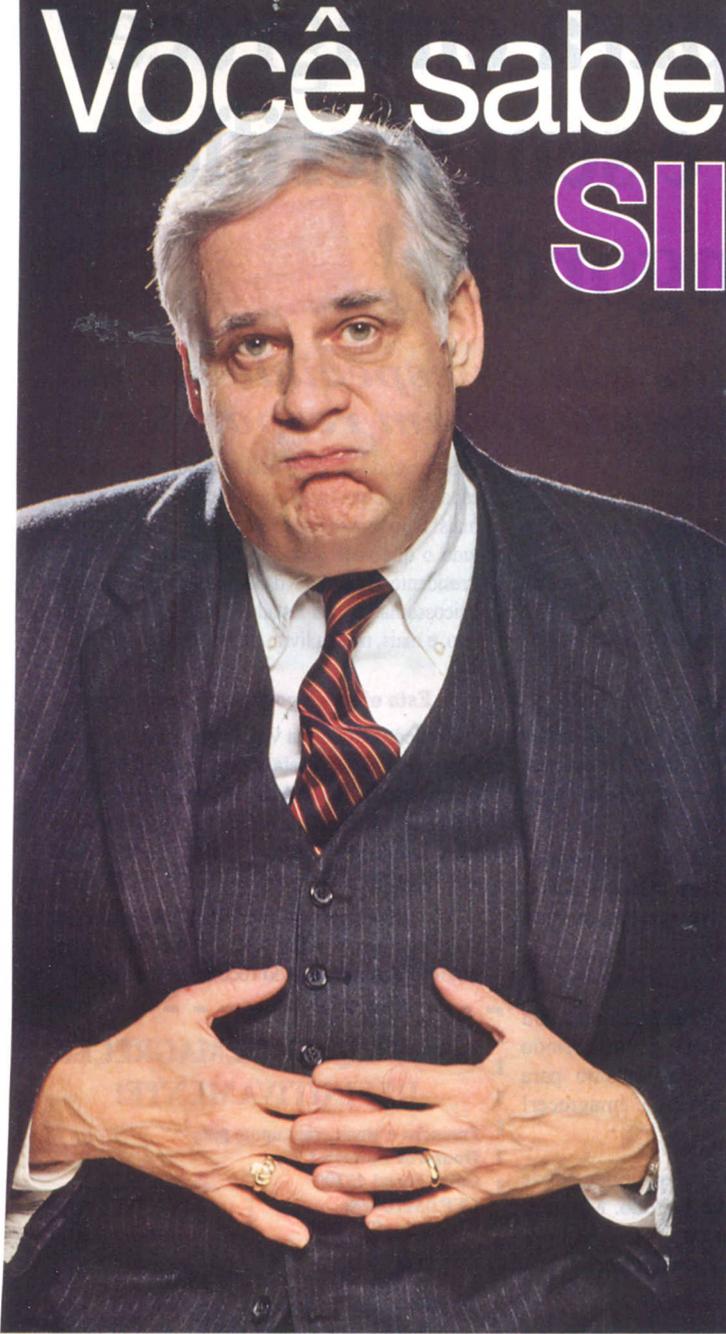


Cliente: Dra. Lucia de Oliveira
 Assunto: Síndrome do Intestino Irritável
 Veículo: Malu

Cidade: São Paulo
 Seção: Saúde

Mês: Nov/06 N°: 228
 UF: SP Pág.: 12
 Cm/col: 106 RM

Saúde



Você sabe o que é SII?

Dores abdominais constantes podem ser sintoma da Síndrome do Intestino Irritável

Textos de Adriana Serrano

Um conjunto de distúrbios gastrointestinais que afeta cerca de 1 milhão e meio de brasileiros, na maioria mulheres: quatro para cada homem. Esse é o perfil da Síndrome do Intestino Irritável (SII), marcada por reações exageradas do intestino à passagem de fluidos e gases, que põem fortes dores abdominais no dia-a-dia de quem tem o distúrbio.

A causa é bastante complexa e ainda desconhecida. Mas existem vários fatores desencadeantes, que fazem com que o paciente se torne sintomático, entre elas uma dieta não balanceada, pobre em fibras e rica em carboidratos”, explica a proctologista Lucia de Oliveira, chefe do Setor de Fisiologia Ano-retal e Coloproctologia da Policlínica, do Rio de Janeiro.

Sintomas comuns

- ▶▶ Forte dor abdominal, que é aliviada com a evacuação
- ▶▶ Diarréia ou constipação (prisão de ventre)
- ▶▶ Pressão ou desconforto no reto (canal que liga o ânus ao intestino)
- ▶▶ Eliminação de muco pelo ânus
- ▶▶ Urgência para evacuar
- ▶▶ Grande esforço evacuatório
- ▶▶ Distensão abdominal

Alimentos contra prisão de ventre

Quem tem prisão de ventre sabe o quanto esse órgão é capaz de acabar com o humor: o apetite se altera, ocorrem dores de cabeça, irritação, indisposição e até náuseas. “A causa mais comum da constipação é o erro alimentar: são indivíduos que se alimentam mal, comem sem mastigar devidamente, dão preferência às massas, às frituras e aos enlatados. Esta

dieta pobre em fibras e rica em alimentos refinados não ajuda o intestino a formar o bolo fecal adequado”, explica a proctologista Lucia de Oliveira, que montou um cardápio ideal de um dia para quem sofre com o problema:

- ▶▶ **Café da manhã:** frutas, cereais, sucos naturais, iogurte, pão integral, mel e queijo branco. “O café preto pode ser um bom estimulador

intestinal, puro ou acompanhado de leite. O leite e seus derivados só devem ser evitados por pessoas que apresentarem intolerância à lactose”, explica a médica.

- ▶▶ **Lanche da manhã:** suco e barra de cereal.
- ▶▶ **Almoço:** peixe ou frango grelhado, com arroz integral, passas, salada verde e um ou dois legumes cozidos no vapor. “De sobremesa, creme



Foto Ablestock/Keydisc

Diagramação Fernanda Yamazato

Foto Ablestock/Keydisc

Cliente: Dra. Lucia de Oliveira
Assunto: Síndrome do Intestino Irritável
Veículo: Malu

Cidade: São Paulo
Seção: Saúde

Mês: Nov/06 Nº: 228
UF: SP Pág.: 13
Cm/col: 67 RM

Segundo a médica, há associações da doença com a fibromialgia (dores pelo corpo) e os estados depressivos, que podem agravar o problema. Os sintomas são bastante comuns a qualquer pessoa, mas, pelo critério de diagnóstico, precisam ser apresentados por um período de, pelo menos, 12 semanas nos últimos 12 meses para caracterizarem o quadro.

Mulheres e estresse

Diagramação Fernanda Yamazato

Não é de hoje que se diz que as emoções fortes podem trazer problemas gastrointestinais. Como o aumento na sensibilidade intestinal e os distúrbios na conexão entre os sistemas digestivo e nervoso são os principais fatores desencadeadores da SII, os médicos costumam apontar o controle do estresse e das situações emocionais como forma de controlar a síndrome. Isso poderia explicar por que as mulheres são mais afetadas. "Se levamos em conta que a SII está relacionada ao estresse, podemos supor que a mulher moderna, alternando-se entre diferentes papéis, como mãe, esposa, dona-de-casa e profissional, encontra-se mais propensa ao desenvolvimento da síndrome", explica Lucia.

Tratamento alternativo

Os antidepressivos estão entre os medicamentos indi-

cados no tratamento, além da psicoterapia e das técnicas de relaxamento. Uma delas, o chamado biofeedback, faz um treinamento de contração dos esfíncteres (músculos da região anal), fortalecendo e ampliando a sensibilidade do local. A adoção de uma alimentação balanceada também é importante.

Ela é facilitadora da síndrome quando há história prévia de infecção do trato gastrointestinal, associação com deficiência da enzima lactase, distúrbios hormonais e anormalidades na flora bacteriana intestinal", explica a especialista.

Para quem tem a tendência, é bom evitar condimentos, massas, carboidratos, enlatados, refrigerantes e bebidas alcoólicas. Segundo a proctologista, esses alimentos aumentam a produção de gases, a distensão abdominal e a dor na região, que acompanha os quadros de exacerbação da síndrome.

de mamão papaia ou morangos frescos ou salada de frutas", diz.

▶▶ **Lanche da tarde:** maçã com casca.

▶▶ **Jantar:** um outro tipo de carne grelhada (diferente do almoço) com purê de legumes ou creme de espinafre, com outro tipo de salada (palmito com tomate ou aspargos, por exemplo). De sobremesa, uvas ou ameixas, que podem ser cozidas ou não.

www.revistamalu.com.br

Truques para um intestino sempre em dia

- ▶▶ Coma muitas frutas e verduras ricas em vitaminas e fibras: mamão, ameixa e morango. A casca da maçã também possui fibras, sendo recomendável para estimular o intestino.
- ▶▶ Beba, no mínimo, 1 litro de água por dia, que ajuda a formar um bolo fecal macio.
- ▶▶ Os cereais fazem bem ao sistema gastrointestinal, pois contêm fibras, mas devem sempre ser ingeridos com água para evitar o efeito inverso.
- ▶▶ Não utilize laxantes com frequência nem sem recomendação médica. Mesmo os naturais, como o sene e a cáscara sagrada, podem causar peristaltismo intestinal (movimentos involuntários do sistema digestivo que empurram o alimento até o ânus), gerando problemas.
- ▶▶ A idéia de que a prisão de ventre deixa a pele mais pálida e sem brilho não passa de mito, segundo a especialista. Para ela, a má alimentação que está por trás da constipação é que leva a esses sintomas, típicos de anemia e desnutrição.
- ▶▶ Não espere para usar o banheiro apenas da sua casa, contendo por muito tempo os estímulos da evacuação. Isso pode alterar o reflexo desses estímulos, levando à sua inibição.