

Cliente: Lucia de Oliveira
Assunto: Prisão de ventre
Veículo: UMA

Cidade: São Paulo
Seção: Qualidade de vida

Mês: Out/06 Nº: 73
UF: SP Pág.: 134
Cm/col: 60 RM

qualidade de vida
POR ISABELA MIENA



Saia dessa prisão

Problemas de muitas – senão da maioria – das mulheres, a prisão de ventre pode ter sua causa relacionada à alimentação, questões emocionais ou uso de certos medicamentos. Seja qual for o caso, o desconforto acompanha o quadro, que tem também conseqüências na saúde. “A prisão de ventre costuma ser uma das responsáveis por alterações do apetite e do humor, dor de cabeça, indisposição e até náuseas”, diz a proctologista Lúcia de Oliveira, chefe do Setor de Fisiologia Ano-retal e Coloproctologia da Policlínica Geral, do Rio de Janeiro. Ela dá algumas dicas para minimizar o desconforto:

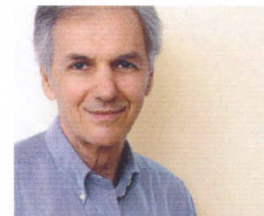
- A ingestão de alimentos com fibras, como verduras e frutas, é essencial para o bom funcionamento do intestino. Os mais indicados são mamão, ameixa, morango, framboesa e amora.
- Beber muita água (pelo menos 1 litro por dia), ajuda a formar um bolo fecal macio.
- Evitar o uso de laxantes irritantes do intestino. Eles devem ser utilizados para situações de exceção e sempre por recomendação médica.
- Procurar fazer atividades físicas com regularidade. A vida sedentária faz com que o ritmo intestinal fique mais lento.
- Ir ao banheiro mesmo estando fora de casa, pois a contenção contínua e prolongada do estímulo acaba alterando o reflexo de defecção, chegando até mesmo a inibi-lo.



loga para ossos saudáveis

Com o passar do tempo, o fantasma da osteoporose começa a rondar quadris, pernas e vértebras femininas – quando não o corpo todo. Cálcio, sol e exercícios são a pedida para não deixar se assombrar pelo mal. O livro *Yoga para a saúde dos ossos – Um guia para a mulher*, de Linda Sparrows (Pensamento, 160 págs., R\$ 22) oferece um programa completo de posturas de ioga e técnicas de meditação e respiração.

CONSULTE
NUNO COBRA
PARA TER
UMA VIDA
MAIS
SAUDÁVEL



P Como manter
& a saúde e a
& beleza no
r decorrer
do tempo?

Luciana Pereira, Vitória, ES
Uma alimentação leve e saudável é a maior fonte, comprovada, de rejuvenescimento, vitalidade e saúde. Existe uma indústria milionária de beleza e plásticas milagrosas, mas acho que essas são tentativas infrutíferas de rejuvenescer. As mulheres, que com o passar do tempo tornam-se obsessivas com a idade, deveriam prestar mais atenção ao que comem além de, é claro, praticar atividades físicas. Essa é uma combinação imbatível em relação a envelhecer bem e bonita. A beleza não está relacionada às rugas do rosto, é algo que vem da energia, da vitalidade interior e que, por fim, transparece em nosso aspecto exterior, em nossa pele, nossos olhos.

Nuno Cobra é pós-graduado em Educação Física pela USP, e autor do livro *Semente da vitória* (Editora Senac)