



Fora do ritmo

QUANDO AS EVACUAÇÕES SE TORNAM DIFÍCEIS E POUCO FREQUENTES, DESENHA-SE UM QUADRO DE CONSTIPAÇÃO INTESTINAL. UMA DIETA RICA EM FIBRAS É FUNDAMENTAL PARA A PREVENÇÃO DO PROBLEMA

POR ADRIANA BRUNO

L Evacuações esparsas e pouco frequentes ou com esforço; fezes endurecidas e ressecadas; dor para evacuar; sensação de evacuação incompleta; e até mesmo ausência do desejo evacuatório. De forma objetiva, de acordo com a gastroenterologista do Centro Especializado em Aparelho Digestivo do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, Dra. Karoline Garcia, pode-se dizer que um indivíduo é constipado se evacua me-

nos do que três vezes por semana. “A constipação intestinal representa uma alteração no ritmo intestinal e seu diagnóstico é baseado em alguns critérios clínicos”, esclarece.

Ela explica que a Escala de Bristol gradua o formato das fezes e as classifica como normal, diarreia ou constipação. “Na escala de Bristol, a constipação remete aos graus 1 e 2”, diz.

ENTENDA AS DIFERENÇAS

Laxantes: são medicações que atuam aumentando a frequência das evacuações e/ou suavizando a consistência das fezes. Há diferentes tipos de laxativos no mercado, entre eles óleo mineral, bisacodil, senna, lactulose, Polietilenoglicol (comumente chamado pela sigla PEG), lubiprostone e prucaloprida¹. Existem laxantes catárticos, osmóticos, que aumentam a quantidade de água na luz intestinal causando um quadro diarreico e cólicas. Vale lembrar que os laxativos não devem ser utilizados de maneira inadvertida e sem acompanhamento médico².

Reguladores intestinais: são substâncias capazes de auxiliar na otimização do hábito intestinal e, por meio de seu uso, ocorre estímulo da função evacuatória. Existem alguns tipos de reguladores intestinais: fibras solúveis ou insolúveis e os probióticos³.

Fontes: 1. Gastroenterologista do Centro Especializado em Aparelho Digestivo do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, Dra. Karoline Garcia; 2. Gastro-proctologista da Rede de Hospitais São Camilo, Dr. Henrique Perobelli; e 3. Cirurgião do aparelho digestivo do Hospital Moriah, Dr. Flavio Kawamoto

A Dra. Karoline alerta para o fato de que a constipação intestinal pode ser o primeiro sinal de uma doença sistêmica, como hipotireoidismo, diabetes, doenças neurológicas e até neoplásicas.

“Também pode ser efeito colateral de medicações, como opioides (a exemplo do tramadol, codeína e morfina); antidepressivos; suplementos contendo ferro, hidróxido de alumínio; entre outros. Pacientes com Síndrome do Intestino Irritável (SII) também podem apresentar constipação”, esclarece.

Ainda segundo a especialista do Oswaldo Cruz, é preciso ficar atento, pois a constipação pode ser um sinal de alerta para alguma condição mais grave, como o câncer colorretal, popularmente conhecido como câncer de intestino.

“Pacientes com 45 anos de idade ou mais que passam a ter um hábito intestinal mais constipado devem procurar assistência médica, pois pode ser necessária a realização de colonoscopia para excluir o diagnóstico de câncer colorretal”, diz.

ATENÇÃO ÀS ESTATÍSTICAS

A constipação ocorre entre 14% e 25% da população geral, acomete mais mulheres na proporção de 3:1 e tem uma incidência significativamente mais alta na população de idosos, podendo ultrapassar 50% em

pacientes debilitados e acamados, segundo aponta o gastro-proctologista da Rede de Hospitais São Camilo, Dr. Henrique Perobelli.

A incidência de obstipação é maior principalmente no sexo feminino na quinta década de vida. “Fatores ligados aos hormônios femininos alteram a motilidade intestinal, assim como o hábito de reprimir o ato de evacuação por não estar perto do banheiro de casa; e outro fator comum é o ligado à alimentação restrita a fibras”, esclarece o cirurgião do aparelho digestivo do Hospital Moriah, Dr. Flavio Kawamoto.

Segundo o Dr. Perobelli, ele reforça que entre os principais fatores relacionados à constipação estão a falha alimentar, com uma dieta pobre em fibras e água; sedentarismo; obesidade; tabagismo; gestação; e dieta rica em proteínas e carboidratos

“Doenças que acometem sistemicamente o paciente, como diabetes, Parkinson, esclerodermia e doenças próprias do intestino, como a inércia colônica e a dismotilidade intestinal, podem interferir direta ou indiretamente no funcionamento intestinal”, completa.

FIBRAS PARA PREVENÇÃO

Como já dito, a falta de fibras na alimentação é um dos fatores que podem levar a quadros de constipação intestinal. Já uma dieta rica em fibras é uma grande aliada



na prevenção do problema. “Além das fibras, hidratação diária adequada e atividade física regular são chaves para o sucesso”, reforça o gastroenterologista do Hospital Sírio-Libanês, Dr. Mário Kondo.

As fibras naturais vindas de alimentos, como vegetais e frutas, ou as de medicações sintetizadas em laboratórios têm por objetivo produzirem um efeito de bolo fecal fazendo com que haja uma maior estimulação do intestino.

“Os probióticos podem auxiliar na melhora da obstipação, pois em alguns estudos foi observada a redução no tempo de trânsito intestinal associado ao uso de probióticos, além de servirem como adjuvantes quando a flora intestinal está desbalanceada, podendo haver produção excessiva de gases”, comenta o Dr. Kawamoto.

Para prevenir a constipação, em primeiro lugar, as pessoas devem ficar atentas a medidas simples e que podem ser muito eficazes, como as mudanças dos hábitos de vida.

“Cuidar da microbiota intestinal (antigamente chamada de flora intestinal) é outro ponto fundamental para prevenção. Devemos evitar situações que contribuam para o desequilíbrio da nossa microbiota, como uso excessivo de antibióticos e alimentação rica em produtos industrializados e processados”, diz a Dra. Karoline.

As fibras podem ser adquiridas normalmente na dieta (principalmente em frutas, verduras, legumes e grãos), mas podem também ser suplementadas de outras formas, caso o indivíduo não tenha uma ingestão adequada.

“As fibras têm uma estrutura resistente à digestão e acabam por reter água dentro de suas estruturas, o

que ajuda na formação do bolo fecal e, por consequência, no trânsito intestinal. As fibras também estimulam a proliferação dos microrganismos da nossa microbiota intestinal”, diz a médica, acrescentando que a dose diária de fibras recomendada é de 20-35 g/dia.

“Pacientes que consomem doses maiores ou aqueles que ingerem em quantidades adequadas e são menos tolerantes podem apresentar efeitos indesejáveis, como gases intestinais”, finaliza.

Quanto ao tratamento, a escolha da medicação para a constipação depende de avaliação médica, pois ele será direcionado de acordo com o mecanismo fisiopatológico envolvido, ou seja, depende de qual a razão de o intestino não estar funcionando adequadamente. “Há pacientes que não se beneficiarão tanto de medicamentos e responderão melhor a uma terapia que chamamos de fisioterapia pélvica com *biofeedback*”, fala a Dra. Karoline.

REGULADORES INTESTINAIS: O QUE SÃO?

Os reguladores intestinais são medicamentos ou substâncias ingeridas com a finalidade de dar melhor ritmo ou consistência ao intestino, em geral compostos por fibras. “De alguma maneira tentam substituir a deficiência da dieta, agindo na luz intestinal, melhorando o volume e a hidratação do bolo fecal. Entre os mais comuns estão compostos concentrados em fibras naturais ou sintéticas”, explica o Dr. Kondo.

Geralmente, os reguladores intestinais são preparados de fibras solúveis e insolúveis, sendo alguns exemplos *Plantago ovata*, inulina, goma guar, polidextrose, amido resistente, celulose, fibra de aveia e goma arábica. ☺