

Obstipação



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Dr Anni Tripathi, GP, Médica de Medicina de Estilo de Vida
Karine Stephan, Terapeuta Nutricional Registrada

O que é a obstipação?

É uma condição comum que afeta pessoas de todas as idades. Geralmente é descrita como realizar *menos de 3 dejeções por semana*. Ou expelir fezes duras, grandes, ou como bolinhas.

Estatísticas

As taxas relatadas de prevalência de obstipação no Reino Unido variam muito entre estudos, com valores entre **4% a 20%**



Estima-se que **cerca de 1 em cada 7 adultos** seja afetado



Causas comuns de obstipação

● Efeito secundário de algumas condições de saúde, p. ex. hipotireoidismo, síndrome do intestino irritável



● Não comer regularmente ou alterar a rotina



● Gravidez



● Medicamentos ou suplementos — anti-depressivos, anti-epiléticos, anti-psicóticos, opiáceos, diuréticos, suplementos de cálcio ou de ferro



● Problemas de mastigação próteses mal apertadas / problemas dentários



● Abuso de laxantes



● Ignorar a sensação de querer defecar



● Cafeína - causa desidratação



● Falta de atividade física



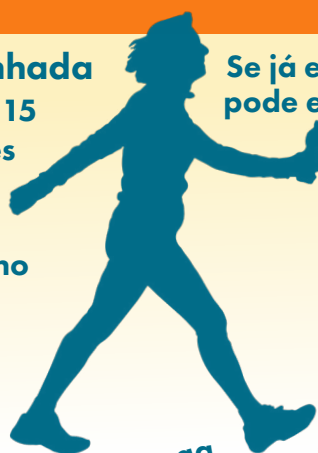
● Alimentos refinados e processados



Mudanças de Estilo de Vida para alívio da obstipação crónica

Exercício Simplesmente levantar-se e mover-se pode aliviar a obstipação

Um plano de caminhada regular, mesmo 10 a 15 minutos algumas vezes por dia, pode ajudar o corpo e o sistema digestivo a funcionar no seu melhor.



Se já estiver em forma, pode escolher

exercício aeróbico
p. ex.

Correr

Jogging



Ou
Dançar swing

Nadar



Alongar e fazer yoga



Beba líquidos suficientes, especialmente água. O objetivo é 1,5 - 2 litros (6-8 copos) de líquidos por dia.



Evite ou reduza alimentos refinados e processados

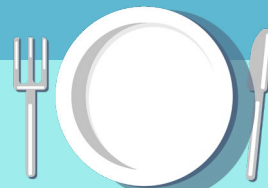
(p. ex. pão branco, massa refinada, refeições prontas)



Evite uso excessivo de laxantes



Coma com atenção plena
Mastigue bem a comida, sente-se e relaxe entre refeições



Tenha refeições regulares



Mantenha um diário alimentar

- uma ferramenta útil para monitorizar os sintomas e os alimentos que come



Reduza cafeína e álcool



Tenha uma rotina habitual de evacuação

- de manhã ou após refeições. Não ignore a sensação de querer defecar, no entanto, também não force ou pressione

Posição correta

Optimizar a posição em que se senta na sanita pode ter um impacto drástico. Tente subir os joelhos, com um pequeno banco, para que fiquem acima das ancas, e descansa os cotovelos nas pernas e incline-se para a frente mantendo a coluna direita.



Verifique a medicação e os suplementos que possam causar obstipação, p. ex. suplementos de ferro e cálcio, analgésicos como codeína (não pare com um medicamento sem ter conversado com o seu médico)



Dieta

A fibra alimentar é um material vegetal que os nossos corpos não conseguem digerir, atuando como uma vassoura, que varre o trato digestivo.



É essencial adicionar alimentos ricos em fibra à dieta. É necessária uma porção **diária** de **30-40 g** de fibra para promover as contrações (semelhantes a ondas) que transportam a comida através do intestino.

Aumente a ingestão de fibra gradualmente para prevenir o desconforto, e lembre-se de se manter bem hidratado (a fibra necessita de água).



Uma dieta de base vegetal não processada é naturalmente rica em fibra. Procure ingerir diversos frutos e vegetais e cereais integrais.

Há 2 tipos de fibra: a fibra **solúvel** e a fibra **insolúvel**. O tracto digestivo necessita de ambos os tipos de fibra. A maioria dos frutos e vegetais contém ambos os tipos.



Fibra solúvel

A fibra solúvel absorve a água e melhora a consistência das fezes tornando-as numa substância semelhante a um gel.

Alimentos ricos em fibra solúvel incluem:

Maças, pêras, ameixas, goiabas, cenouras, ervilhas, nabos, couves-de-Bruxelas, brócolos, abacates, batata-doce, a polpa de frutos e vegetais, feijões e outras leguminosas, aveia, linhaça moída, avelãs, sementes de girassol, cevada.

Fibra insolúvel

A fibra insolúvel adiciona volume às fezes, prevenindo a obstipação.

Alimentos ricos em fibra insolúvel incluem:

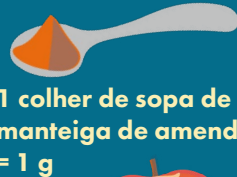
As peles e pequenas sementes de frutos e vegetais, frutos vermelhos, vegetais folhosos verde-escuros, feijão-verde, frutos secos e sementes, cereais integrais (p. ex. arroz integral, trigo integral), quinoa, farelo, gérmen de trigo, trigo-sarraceno.



Conteúdo médio de fibra:



Uma taça de tamanho médio de papa = 4 g
(com 80 g de bagas = 2,5 g)



1 colher de sopa de manteiga de amendoim = 1 g



Um pequeno punhado de frutos secos = cerca de 2-3 g



Uma pêra média = 5,5 g



Uma fatia de pão integral = 3 g



½ copo de grão enlatado = 5 g

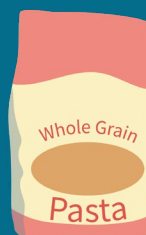


Feijões cozidos (100 g) = 3,5 g

Uma maçã média = cerca de 4 g (apenas 2 g sem a pele!)



½ copo de brócolos cozidos = 2,5 g



1 copo de massa integral cozinhada = 4,5 g



Uma banana média = 3 g



½ copo de quinoa cozida = 2,5 g



Uma batata-doce média assada (com pele) = 4 g



Esparguete integral (150g) = 5 g

Dieta cont.

Laxantes naturais

Remédios naturais

Como figos, ruibarbo, papaia, kiwi, maçãs assadas, ameixas ou sumo de ameixa mostraram melhorar os sintomas em alguns pacientes. Também pode polvilhar um pouco de farelo nos cereais ou adicionar a cozinhados.

Tente:

1 kiwi, ou 6 ameixas secas por dia durante uma semana (ou o dobro se for bem tolerado).

Ou

No início, ½ colher de sopa de sementes de linhaça moídas por dia, aumentando gradualmente para 2 colheres por dia, se bem tolerado) — pode ser adicionado ao pequeno-almoço, sopas e saladas. Lembre-se de se manter bem hidratado(a).

Algumas dicas

- Vegetais e frutas congeladas são práticas & contêm a mesma quantidade de fibra que a sua versão fresca
- Escolha cereais com sementes integrais, ou pães de farinha integral
- Polvilhe sementes mistas na sua papa ou na sua sopa
- Adicione fruta fresca ralada ou frutos desidratados picados ao seu pequeno almoço
- Mantenha a pele nas frutas e vegetais
- Experimente vegetais fermentados (p. ex. kimchi, chucrute)
- Adicione feijões ou lentilhas a saladas

Sinais de aviso

Sinais de aviso, sugerindo uma causa subjacente, especialmente para quem tem mais de 50. É importante consultar o médico de família.

- Novo sintoma de obstipação durante mais de 6 semanas
- Sangue nas fezes
- Perda de peso não intencionada
- Perda de apetite
- Suores noturnos, febre, dor abdominal ou vômitos
- Anemia por deficiência de ferro
- Histórico familiar de cancro colorretal

Recursos adicionais

[Nice.org.uk/topics/constipation-management](https://www.nice.org.uk/topics/constipation-management)

[BDA.uk.com/resource/fibre](https://www.bda.uk.com/resource/fibre)

[Nutrition.org.uk/healthy-living/basics/fibre](https://www.nutrition.org.uk/healthy-living/basics/fibre)

[GP online.com/constipation-adults-red-flag-symptoms/](https://www.gp-online.com/constipation-adults-red-flag-symptoms/)

[Eatingwell,natural-food-remedies-for-constipation](https://www.eatingwell.com/natural-food-remedies-for-constipation)

Escala de fezes de Bristol

Tipo 1



Pequenos pedaços separados, semelhantes a nozes (difícil de defecar)

Tipo 2



Fezes em formato de salsicha e com nódulos

Tipo 3



Fezes em formato de salsicha com rachaduras na superfície

Tipo 4



Fezes lisas e suaves, cilíndricas como uma salsicha ou cobra

Tipo 5



Fezes macias em pedaços separados (defecados facilmente)

Tipo 6



Fezes pastosas, com bordas irregulares

Tipo 7



Fezes líquidas, sem partes sólidas **COMPLETAMENTE LÍQUIDAS**

As pessoas podem usar a Escala de Fezes de Bristol para verificar como são as suas fezes: em geral, pretendemos uma consistência do tipo 3 ou 4.

