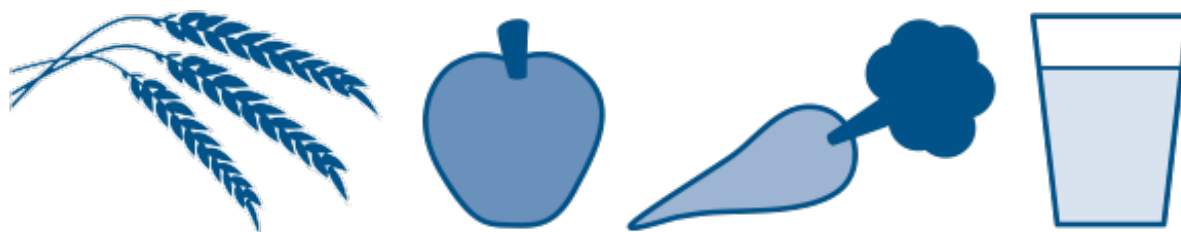


## ALIMENTOS RICOS EM FIBRA EM QUANTIDADES ADEQUADAS SÃO UMA PARTE ESSENCIAL DO ALÍVIO DA OBSTIPAÇÃO



Provavelmente não vai ficar surpreendido em saber que o que ingerimos tem um impacto direto nos sistemas internos. Isto não podia ser mais verdade em relação a alimentos para alívio da obstipação – basicamente o que ingere tem um efeito sobre como e quando vai sair.

Se sofre de obstipação, comer alimentos ricos em fibra pode ajudar a aliviar rapidamente os sintomas. Beber quantidades consideráveis de água ajuda também a aliviar o problema da obstipação.

### Quais são os melhores alimentos para quem sofre de obstipação?

Muito simplesmente, para quem sofre de obstipação o melhor é uma alimentação rica em fibras. Se sofre de [obstipação crónica](#) ou de obstipação numa forma semi-regular, deve considerar alterar a sua dieta para incluir alimentos ricos em fibra. Em média, uma pessoa ingere cerca de 11 gramas de fibras por dia (um americano médio de acordo com the American Dietetic Association), mas a média diária recomendada para adultos é de 30 gramas. Isto significa que a grande maioria ingere 60% menos fibras do que o necessário, por isso não é de admirar que milhões de pessoas sofram de obstipação.

Se atualmente não ingere regularmente esta dose de fibras, alterar os seus hábitos repentinamente pode causar outros problemas, como inchaço. O melhor método é um aumento gradual ao longo de alguns dias até atingir a quantidade recomendada (entretanto, pode sempre [aliviar a obstipação](#) com [laxantes osmóticos](#)).

Ter uma dieta rica em fibras não significa que tem que comer muesli a todas as refeições; deve continuar a manter uma dieta equilibrada para não prejudicar o seu bem-estar geral (incluindo os seus [intestinos e cólon](#)). É claro que uma dieta bem equilibrada contém fibras, incluindo:

- Legumes
- Fruta
- Alimentos integrais
- Lentilhas
- Frutos secos e sementes
- Ameixas secas

É muito importante não se esquecer que somos todos diferentes, algumas pessoas reagem de forma diferente aos alimentos. A maioria reage positivamente a uma dieta rica em fibras, mas pode ter um efeito negativo em algumas pessoas. Por exemplo, algumas pessoas sofrem de obstipação que não está relacionada com fibra a menos. Para elas ingerir mais fibra pode ser mais prejudicial do que saudável. Se estiver nesta categoria, deve consultar o seu médico de família ou ler mais sobre outros [tratamentos para obstipação](#).

### Quais são os alimentos ricos em fibra benéficos para o alívio da obstipação?

Há dois tipos de fibras nos alimentos. Fibras solúveis, que são solúveis em água e fibras insolúveis que não o são. Cada um destes tipos de fibra tem um papel importante no processo digestivo. Fibras solúveis, como as do arroz, batatas ou citrinos, entre outros, fazem com que os alimentos não sejam digeridos demasiado rápido, para que sejam absorvidos todos os seus nutrientes. Fibras solúveis também retêm líquidos e formam um gel que ajuda as fezes a ficarem com a forma correta no sistema digestivo para que se possam mover facilmente através dos intestinos. As fibras insolúveis, que se encontram no aipo, frutos secos e aveia, para mencionar apenas alguns alimentos, adicionam volume às fezes facilitando o seu movimento através dos intestinos.

Algumas têm um teor líquido muito alto e são particularmente positivas para o alívio da obstipação, outras não. Por esta razão, é muito importante beber sempre quantidades adequadas de líquidos para aliviar e evitar obstipação.

## Porque que devo beber água para a obstipação?

Um dos sintomas principais da obstipação são fezes duras. Estas fibras, que esperamos esteja agora mais convencido a incluir na sua alimentação, retêm água nas fezes para que a sua passagem seja mais macia e mais fácil. Mas se não tem água suficiente no seu sistema, as fezes endurecem e são mais difíceis de evacuar. Basicamente, a água ajuda a lavar o cólon e transportar as fezes para fora do seu corpo.

Por esta razão, deve manter o seu corpo bem hidratado. Isto significa que deve consumir pelo menos 1,5 a 2 litros (cerca de 20% da nossa ingestão diária são alimentos) de líquidos por dia. Devem ser líquidos hidratantes, ou seja, sem cafeína, sem cola e sem álcool. Deve aumentar ligeiramente a quantidade em dias quentes ou quando fizer exercício físico.

Os líquidos são essenciais para manter movimentos intestinais regulares e um cólon saudável. Se acredita que um consumo inadequado de líquidos pode ser a causa da sua obstipação, aumentar o consumo de bebidas hidratantes é um bom primeiro passo. Se não sente o alívio tão rapidamente quanto deseja, pode tomar [laxantes osmóticos](#) para aliviar.



## MEXA-SE!

Exercício regular pode ser o que precisa para o alívio da obstipação. Porquê?