



## CAUSAS DA OBSTIPAÇÃO

As causas da obstipação são vastas e variadas, mas o resultado é sempre o mesmo. O seu [sistema digestivo](#) tem problemas em transformar resíduos em fezes fáceis de evacuar. Pode ser devido a causas naturais, que mais provavelmente podem ser [tratadas](#), ou alterando os seus hábitos, ou com medicação, como o [Molaxole®](#), ou pode ser causado por alguma patologia ou medicação. Se for alguma destas duas últimas causas, deve consultar o seu médico de família. Causas naturais de obstipação incluem:

- **Falta de fibra na sua dieta**

[As fibras](#) são uma parte essencial da dieta de qualquer pessoa. As fibras retêm os líquidos e dão volume às fezes, fazendo com que seja mais fácil o seu trânsito através dos intestinos. Também são uma forma de prevenir que faça a sua digestão demasiado rápido, para poder aproveitar os seus nutrientes.

- **Não beber líquidos suficientes**

[Os líquidos](#) são essenciais para manter movimentos intestinais regulares e um cólon saudável. Se o seu sistema não tem líquidos suficientes, as fezes endurecem e são mais difíceis de evacuar. Deve consumir pelo menos 1,5 l de líquidos por dia.

- **Falta de exercício físico**

[Exercício físico regular](#) ajuda a reduzir o tempo que os alimentos levam a transitar através do intestino grosso. Isto significa que é removida menos água e as suas fezes não ficam tão duras. O exercício também ajuda os músculos dos intestinos a contraírem eficientemente, o que melhora o fluxo das fezes através do sistema.

- **Alteração de rotinas**

Qualquer alteração nas suas rotinas pode ter efeito no sistema digestivo. Pode ser que esteja a comer alimentos diferentes, em fusos horários diferentes, tenha alterado a sua dieta ou alguma outra razão. De qualquer forma, o seu sistema digestivo pode não se estar a dar muito bem com isso. Caso seja sensível a este tipo de alterações, pode não ser má ideia ter acessível um medicamento como o [Molaxole®](#).

- **Não ir à casa de banho quando tem vontade**

Às vezes não há escolha, outras vezes está "demasiado ocupado". De qualquer forma adiar a ida à casa de banho vai fazer com que o seu organismo reaja da mesma forma - uma acumulação de fezes no cólon, que endurecem e são difíceis de evacuar. A supressão da vontade de ir à casa de banho pode também afetar o sinal dos nervos entre o seu sistema digestivo e o seu cérebro, causando ainda mais problemas.

- **Stress**

Nos dias de hoje, há muita gente que vive sob grande stress, o que pode ser uma das explicações porque tantos sofrem de obstipação. Há no entanto uma maneira de lidar com isto, que é reduzir o stress na sua vida. O seu sistema digestivo, que está ligado ao sistema nervoso, vai sentir a diferença, e você também.

Se não tem a certeza se sofre de obstipação, pode fazer [teste rápido online](#).

### Outras causas de obstipação

A obstipação pode também ter outras causas subjacentes. Por exemplo, é um problema comum para quem sofre de Síndrome de cólon irritável (IBS). O IBS não tem cura e a forma de como controlar os seus sintomas varia, mas exercício físico e ir à casa de banho regularmente são uma ajuda.

A obstipação também pode ser um efeito secundário de patologias neurológicas ou metabólicas, e frequentemente um efeito secundário da medicação.

Apesar da obstipação não ser uma patologia clínica, é um estado grave que pode afetar o seu dia-a-dia. Se reconhecer causas da obstipação e já tentou tratamentos apropriados sem obter o efeito desejado, deve consultar o seu médico de família. O mesmo se aplica se sofre de obstipação há um período de tempo prolongado. Para além

disso, se detetar sangue nas fezes, ou experimentar perda de peso ou dores de estômago agudas em conjunto com sintomas de obstipação, deve consultar imediatamente o seu médico de família.