

## OBSTIPADO? EXERCÍCIO REGULAR PODE AJUDAR A SER NOVAMENTE REGULAR



Exercício regular é muito benéfico para o bem-estar geral e o mesmo se aplica ao [cólon e sistema digestivo](#), que tem um importante papel para se manter regular. Na verdade, se está [obstipado](#) regularmente e não faz exercício físico, alterar o seu estilo de vida e exercitar-se mais pode ser o que precisa de fazer para ter movimentos intestinais regulares.

### Exercício físico regular pode aliviar a obstipação?

Exercícios para a obstipação oferecem benefícios diretos e indiretos a quem sofre de obstipação. Em primeiro lugar, tem impacto direto no seu sistema digestivo. Exercitar ajuda a diminuir o tempo que a comida leva a passar através do intestino grosso, e isto tem um impacto direto nas fezes, dado que quanto mais tempo demorarem a passar pelos intestinos, mais líquido vai sendo removido e mais duras vão ficando. O resultado, são fezes duras, difíceis de evacuar. Ao mesmo tempo, quando está a praticar exercício físico, a sua respiração e batimentos cardíacos aceleram, o que ajuda a estimular os músculos intestinais. Passam a contrair mais eficazmente e melhora o fluxo de fezes através do seu sistema. Exercício físico também estimula o sistema nervoso, fazendo com que os nervos e músculos no seu estômago funcionem melhor.

Em segundo lugar, há também o impacto do exercício nos [tratamentos da obstipação](#). Quando começamos a fazer mais exercício, temos tendência a alterar o estilo de vida para melhor, o que muitas vezes resulta em:

- [maior ingestão de água](#)
- dieta diária melhorada
- perda de peso
- menos stress

### Quais são os melhores exercícios para a obstipação?

Basicamente, todo o tipo de exercício é uma boa ajuda no [tratamento da a obstipação](#), desde que não seja demais. Exercício aeróbico em particular, é relativamente fácil e se feito correcta e regularmente, pode aliviar e a longo prazo, ajudar a evitar sintomas de obstipação. Para uma ação dupla e um alívio rápido, pode também tomar [laxantes osmóticos](#).

### Exercícios aeróbicos para obstipação

Exercícios aeróbicos, como caminhar, correr, ciclismo ou outros são todos excelentes exercícios que qualquer um pode fazer facilmente e são pouco dispendiosos. Basicamente, conforme vai exercitando, o sangue é bombeado mais rapidamente por todo o corpo, havendo mais sangue nos intestinos, o que vai aumentar a contração dos

músculos internos e produzir mais enzimas digestivos. Por outras palavras, os resíduos são transportados através do cólon mais rápida e eficientemente. Você deve escutar o seu corpo quando lhe diz que é hora de ir à casa de banho. Não o ignore!

### **Quanto tempo necessito para fazer exercício físico?**

O tempo necessário para fazer exercícios aeróbicos para a obstipação depende do seu estado de saúde em geral e nível de condição física. Caminhar 10 a 20 minutos a passo rápido duas vezes por dia fazem uma grande diferença para uma pessoa que seja inativa. Pessoas ativas vão ter que passar mais tempo a fazer exercício para aliviarem a sua obstipação.

### **Qual é a melhor altura do dia para fazer exercícios para a obstipação?**

Há uma regra de ouro sobre praticar exercício físico que é esperar uma hora depois de uma grande refeição. Fazer exercício físico logo após uma grande refeição pode ter um impacto negativo no seu sistema digestivo, dado que o sangue vai ser desviado dos intestinos (onde está a ajudar a digerir os alimentos) para o coração e outros músculos do corpo. O resultado final é que os alimentos passam lentamente através dos intestinos, as fezes ficam endurecidas e mais difíceis de evacuar. Pode também resultar em gases excessivos, câimbras e inchaço no estômago. Um período muito pouco agradável para exercitar. É melhor esperar um pouco!

**Se tem algum problema com este tipo de exercícios, deve parar imediatamente e consultar o seu médico de família.**



## **COMA ALIMENTOS RICOS EM FIBRA!**

Uma dieta bem equilibrada contém fibras. Quais são os alimentos melhores para quem sofre de obstipação?