



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL X INTESTINO PREGUIÇOSO X FIBRAS

Por **Gabriela M Tonetti**
Nutricionista – CRN3: 23829

Para continuarmos a falar sobre a saúde da mulher e a prevenção de alguns sintomas, que tal hoje, falarmos sobre a maior dificuldade feminina, o Intestino Preguiçoso.

O intestino preguiçoso atinge cerca de 70% da população, mas o público que mais reclama é o feminino fora a parte emocional feminina como ansiedade, stress, que pesa muito outro grave problema é a alimentação, que é constituída principalmente de açúcares, farinhas brancas, produtos industrializados, derivados animais como carne, leite e queijo, que causam muita irritação na flora intestinal e desequilíbrio.



No período da gravidez as chances de ter intestino preso são maiores, porque temos as mudanças hormonais que se alteram e quanto maior o tempo gestacional a dificuldade aumenta, porque as alças intestinais são comprimidas, fazendo com que o bolo fecal passe com maior dificuldade pelo espaço limitado e quanto mais tempo ele fica parado mais água perde, consequentemente o bolo fecal fica endurecido prejudicando sua eliminação.



O ideal é ter uma alimentação correta com alimentos de alta densidade nutritiva como frutas, legumes, verduras, cereais integrais e enriquecer sua alimentação com fibras e nunca esquecer da ingestão de água que é fundamental para manter seu intestino funcionando adequadamente.

Muitos pensam que se comer fibras faz o intestino funcionar melhor só que muitas pessoas não sabem que existem 2 tipos de fibras que são as **solúveis e insolúveis**.

Vamos entender a diferença entre as duas e o porquê é ideal consumi-las?

As fibras são carboidratos que não podem ser digeridos pelo organismo, e é exatamente por isso que elas são tão importantes, apesar de praticamente não produzirem energia para o nosso corpo, elas interferem nos movimentos do sistema gastrointestinal, melhorando nossa disposição e reduzindo o risco de uma série de doenças.

Uma pessoa saudável deve ingerir entre 25 e 30 gramas de fibras solúveis e insolúveis todos os dias, lembrando que nada é bom em excesso e as fibras em excesso interferem com a absorção de zinco e cálcio, especialmente em crianças e idosos.

Fibras Solúveis

Esse tipo de fibra tem a propriedade de se misturar com água, formando uma espécie de gel no nosso estômago proporcionando uma sensação de saciedade ao organismo, o que é ótimo para controlar o apetite para quem deseja emagrecer.

Sua função é :

- Atrasar o esvaziamento gástrico;
- Reduzir a absorção de glicose e gorduras;
- Ajudar a regular os níveis de colesterol e açúcar no sangue ajudando no controle e na prevenção de doenças como a diabetes tipo 2 e os problemas cardíacos.

São ricas em alimentos como: aveia, casca de frutas, feijões, ervilha, amendoim, laranja, batata doce, ameixa, pipoca, e cevada.



Fibras Insolúveis

Esse tipo de fibra propicia o aumento do bolo fecal, estimula o bom funcionamento do intestino e previne a constipação intestinal e a aparição de hemorroidas.

Sua função é:

- Ajudar a prevenir doenças como constipação e câncer colorctal;
- Ajudar a tratar diverticulite.

São ricas em alimentos como: verduras, maçã com casca, uva passa, linhaça, arroz integral, farelo de trigo, cereais, soja e grãos integrais.



Envie suas dúvidas e perguntas para nossa profissional através do e-mail: secmesspmaissaude@gmail.com

Arte Gráfica: **Giovanny Renato**

Administrador de Marketing CRA/SP: 109104

Jornalista: MTE: 0075996/SP