

# Saúde do seu intestino

Constipação intestinal, obstipação, prisão de ventre ou intestino preso são nomes diferentes que se referem a mesma coisa: funcionamento irregular do intestino. Trata-se de um quadro clínico de diminuição do número de evacuações diárias e ressecamento das fezes.

É muito comum o profissional de nutrição escutar diariamente: "O meu normal é ir ao banheiro de dois em dois dias, ou então duas vezes por semana". Mas atenção, esse "normal" não é considerado ideal. Segundo especialistas, o mais adequado é evacuar diariamente.

Existem várias causas para essa situação, mas a principal delas é a **ALIMENTAÇÃO POBRE EM FIBRAS**.

O certo é consumir de 25 a 30 gramas de fibras por dia. Porém, a média de consumo entre os brasileiros não ultrapassa 10 gramas.

Para evitar esse problema, inclua no cardápio alimentos, como frutas e vegetais com casca, pão, macarrão, arroz integral, nozes, legumes, aveia, farelo de trigo e farinha de casca de maracujá. Alimentos com microor-

ganismos benéficos para o intestino, como por exemplo, os lactobacilos, que ajudam a reconstituir a flora intestinal, também são recomendáveis.

Outro fator essencial para o bom funcionamento intestinal é a ingestão adequada de água para a hidratação da mucosa do intestino. Para saber a sua quantidade, basta multiplicar o número 33 pelo seu peso. Por exemplo, se você pesa 70 kg, deve ingerir 2,3 litros de água - o equivalente a cerca de 10 copos de água por dia. Alguns fatores como atividade física, calor, vestuário fazem com que haja uma necessidade de aumento na ingestão da água.

Em relação à atividade física, já foi comprovado que a prática regular, de no mínimo 40 minutos por dia, ajuda no combate à prisão de ventre.

Além dessas dicas, é possível preparar um suco laxativo, excelente para o funcionamento adequado do seu intestino e que deve ser feito diariamente.

Segue a receita:





## SUCO LAXATIVO

### INGREDIENTES

- 1 copo de água
- 4 ameixas secas sem caroço
- ½ mamão papaya
- 1 laranja com bagaço
- 1 colher de sobremesa de semente de linhaça

### MODO DE PREPARO

Bater tudo junto no liquidificador e não coar. Beber em seguida. O ideal é beber pela manhã em jejum.

**ATENÇÃO:** O efeito desse suco começa a aparecer após 3 a 7 dias de consumo e você não deve interromper seu consumo por no mínimo um mês. Se mesmo assim os sintomas continuarem, procure um nutricionista. ■



Dra. Mariana Ferri d'Ávila  
CRN 23786  
Email: [contato@marianaferridavila.com.br](mailto:contato@marianaferridavila.com.br)