

Saúde

20% têm problema de intestino

Mulheres são as maiores vítimas da Síndrome do Intestino Irritável. Poucos procuram médico

HERBERTO MAIA JUNIOR
herbertomaia@globo.com.br

Maria sofre de cólicas abdominais. Com intestino preso, não consegue ir ao banheiro todos os dias. De vez em quando, sem explicação, ela tem crises de diarreia. Apesar de todo o incômodo, ela não faz nada. Às vezes toma um remédio pensando que vai aliviar os sintomas, mas logo elas voltam, enrijecida, sozinha e silenciosa. Sem saber, ela pode estar sofrendo de Síndrome do Intestino Irritável (SII).

Maria não entende. É um personagem fictício no texto, mas real no mundo. Segundo a Organização Mundial de Gastroenterologia (WGO, na sigla em inglês), cerca de 20% da população mundial sofre de SII. Dessas, 90% não procuram ajuda médica e apenas para a automedicação, o que simplesmente não faz bem nada.

Para mudar a situação, a WGO realiza hoje, no Dia Mundial da Saúde Digestiva, campanha sobre a doença, que, se não tratada, pode ter seus sintomas controlados. No Brasil, a Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG) lança a campanha Pense G para incentivar quem sofre da doença a procurar um médico.

Segundo o presidente da FBG, Jaime Natan Eisig, a SII é uma doença funcional, e não orgânica. Significa que não existe uma causa específica para ela - fato que



Visitantes 'dentro' de intestino, em instalação feita no ano passado no Ibirapuera pela Secretaria da Saúde

TESTE PARA SABER COMO ESTÁ O SEU SISTEMA DIGESTIVO

Você sente desconfortos digestivos, como inchaço

Quantos dias após comer, dor de estômago, indigestão, refluxo (pesco, diarreia, constipação ou outros desconfortos abdominais)?

- Nunca (100)
- Ocasionalmente - não toda semana (102)
- Pouco menos uma vez por semana (101)
- Todos os dias (103)

Como esses sintomas o afetam?

- Das interferem em minha vida diária, trabalho e na maneira como eu normalmente sou (103)
- Às vezes eles me incomodam ou me deixam mal-humorado (101)
- Das me afetam algumas vezes, mas posso gerenciar isso (102)
- Das não me afetam (100)

Com que frequência você come as porções recomendadas de vegetais e frutas

- Menos de uma vez por semana (100)
- Uma vez por semana (101)
- A cada 3 ou 4 dias (102)
- A cada 2 dias (103)
- Diariamente (104)

PARA HOMENS:

- Quanto de líquido você toma por dia (água, sucos, chás ou outra bebida não alcoólica)? (102)
- Mais de 3 litros (aproximadamente 10 copos) (101)
- Entre 1 e 3 litros (de 5 a 12 copos) (100)
- Menos de 1 litro (menos de 4 copos) (103)

PARA HOMENS:

Quanto de líquido você toma por dia (água, sucos, chás ou outra bebida não alcoólica)?

- Mais de 3 litros (aproximadamente 10 copos) (102)
- Entre 1 e 3 litros (de 5 a 12 copos) (101)
- Menos de 1 litro (menos de 4 copos) (103)

Com que frequência você faz exercícios físicos?

- Menos de uma vez por semana (100)
- Uma vez por semana (101)
- A cada 3 ou 4 dias (102)
- A cada 2 dias (103)
- Diariamente (104)

PARA MULHERES:

Quanto de líquido você toma por dia (água, sucos, chás ou outra bebida não alcoólica)?

- Mais de 3 litros (aproximadamente 10 copos) (102)
- Entre 1 e 3 litros (de 5 a 12 copos) (101)
- Menos de 1 litro (menos de 4 copos) (103)

Você está com sobrepeso?

- Não, estou no meu peso ideal, próximo ou abaixo (100)
- Sim, estou de 4 a 15 quilos acima do meu peso ideal (102)
- Sim, estou de 15 a 30 quilos acima do meu peso ideal (101)
- Sim, estou com mais de 30 quilos acima do meu peso ideal (103)

Você está tomando alguma medicação especial ou medicamento para melhorar seu conforto digestivo?

- Sim (104)
- Não (100)

Se sim, qual a frequência? (1)

- Diariamente (104)
- A cada 2 dias (103)
- A cada 3 ou 4 dias (102)
- Uma vez por semana (101)
- Raramente (100)

RESULTADO

10 PONTOS
Parabéns, seu sistema digestivo está em boa saúde

DE 5 A 9 PONTOS
Você já tem bons hábitos, mas deve prestar atenção na saúde digestiva

ATÉ 5 PONTOS
Pense sobre sua saúde digestiva e procure um médico

DIAGNÓSTICO

90

POR CENTO dos portadores da síndrome do intestino irritável não procuram ajuda médica e convivem com os sintomas.



Pessoas ansiosas ou deprimidas têm mais chance de desenvolver a síndrome."

"Não sabemos o motivo dessa falta de sincronia, mas é algo complexo."

JAMENATANEISS
PRESIDENTE DA FBG

COMO EVITAR

- ▶ Aumente a ingestão de líquidos
- ▶ Adote dieta que inclua alimentos com propriedades funcionais comprovadas
- ▶ Coma em pequenas porções e de forma mais frequente, em vez de três grandes refeições por dia, cinco menores
- ▶ Coma cinco porções de frutas, legumes e grãos
- ▶ Aumente o consumo de peixe
- ▶ Evite a ingestão de comidas produtoras de gases
- ▶ Evite o consumo de comidas gordurosas (como frituras)
- ▶ Evite a ingestão de bebidas à base de cafeína (como café), álcool e refrigerantes
- ▶ Evite bebidas alcoólicas
- ▶ Coma lentamente e mastigue bem os alimentos antes de engolir
- ▶ Evite sorbitol (encontrado em adoçantes dietéticos) e frutose
- ▶ Eduque o intestino: nunca deixe de ir ao banheiro quando do vontade

difícil o diagnóstico.

Os sintomas são vários. Principalmente, dores abdominais, desconforto intestinal, inchaço, diarreia, prisão de ventre - e alternância entre intestino preso e solto. "Também pode provocar necessidade de força para evacuar, sensação de evacuação incompleta e alteração no hábito intestinal (frequência da pessoa no banheiro)."

Segundo o especialista, acredita-se que uma das causas da síndrome seja uma falha na ligação entre os estímulos enviados do cérebro ao intestino. "Não sabemos o motivo dessa falta de sincronia, mas é algo complexo." Muitos hábitos alimentares (não seguir rotina, não mastigar e comer rapidamente) também podem influir.

Alguns dos sintomas podem ter origem psicológica. "Pessoas ansiosas ou deprimidas têm mais chance de desenvolver a síndrome." E talvez esteja "escudido" em algum ponto do cérebro um dos motivos que explicaria o fato de a SII ser mais comum em mulheres. Segundo o presidente da FBG, tal na educação das mentes podem justificar problemas como prisão de ventre.

Dessa maneira, gastroenterologista do Hospital das Clínicas, diz que a prevalência é de quatro casos entre mulheres para um entre homens. Segundo ele, fatores hormonais podem explicar a diferença. "Mas é uma hipótese."

Mais prático que procurar as causas é combater os sintomas.

Os dois especialistas são unânimes, embora cada caso seja diferente do outro, o tratamento adequado pode vir a partir da consulta com um médico. "É fundamental que médico e paciente conversem bastante", diz Shinnou.

A partir daí, pode-se avaliar se os sintomas serão atacados por meio de medicamentos ou mudança nos hábitos, como a adoção de alimentação adequada, exercícios físicos e redução do estresse. Segundo Eisig, porque os sintomas são vagos, no primeiro momento, podem ser auxiliados com remédios conhecidos pelo público leigo, ocorre a tendência à automedicação.

"A pessoa toma o remédio e sente um alívio", diz. "Mas o quadro piora." ■