DIETA E OS INTESTINOS

29 de maio de 2016

Dia Mundial da Saúde Digestiva (WDHD)

10 DICAS E FACTOS PARA GERIR A SUA DIETA E SAÚDE INTESTINAL

1. Um terço da população mundial tem alguma forma de sintomas digestivos, sendo os mais comuns o inchaço e a obstipação. Estes sintomas podem ocorrer mesmo sem quaisquer anomalias estruturais ou funcionais do sistema digestivo.
2. Fibras suficientes na dieta encorajam a passagem da matéria através do sistema digestivo e fornecem o volume e consistência adequados das fezes para uma evacuação facilitada. Idealmente, uma pessoa deve consumir pelo menos 30-40 gramas de fibra por dia.
3. *Garantir a adequada ingestão de líquidos*: as fibras precisam de líquidos para incharem e garantirem volume às fezes. Devem ser consumidos pelo menos dois litros de líquidos por dia. A água é ótima, mas o chá, o café, o leite também são bons (não o álcool).
4. Os alimentos processados podem não conter muitos alimentos nutrientes ou fibras e frequentemente contêm grandes quantidades de gorduras saturadas, sal e conservantes que podem ser prejudiciais para o corpo.
5. *Tente não comer apressadamente.* O processo de digestão começa na sua boca. Leve tempo e coma devagar, mastigando bem cada bocado.
6. Tente fazer exercício a um nível moderado, por pelo menos 30 minutos por dia.
7. Deixe de fumar: fumar reduz a pressão do esfíncter na junção entre o estômago e o esófago, facilitando o retorno do ácido do estômago para o esôfago (refluxo), o que pode resultar em azia e outras complicações. Fumar também agrava outras doenças e está relacionado ao risco aumentado de diversos tipos de câncer.
8. Algumas dietas/componentes alimentares podem conduzir à alergia alimentar. Os alimentos mais comuns a que as pessoas são alérgicas são o marisco, o trigo, os amendoins, o leite e os ovos.
9. O glúten, uma proteína existente no trigo/cevada e centeio pode conduzir a uma doença chamada doença celíaca em alguns indivíduos geneticamente suscetíveis. A doença celíaca afeta aproximadamente 1% da população mundial.
10. Algumas dietas (FODMAP) podem provocar o inchaço abdominal, a dor abdominal e a alteração nos hábitos intestinais. Os conselhos dietéticos que usam uma dieta baixa em FODMAP ou uma dieta isenta de glúten podem ajudar à redução dos sintomas nas pessoas que têm dispepsia funcional e síndrome do intestino irritável.

World Gastroenterology Organisation (WGO)

WGO Foundation (WGO-F)

555 East Wells Street, Suite 1100

Milwaukee, WI USA 53202

Tel: +1 (414) 918-9798 • Fax: +1 (414) 276-3349

Email: info@worldgastroenterology.org

Websites: www.worldgastroenterology.org • www.wgofoundation.org