

*Dr. Wilton Schmidt Cardozo*

Titular Especialista em Coloproctologia pela SBCP  
Especialista em Gastroenterologia Clínica e Cirúrgica  
CRM 76971 | RQE 31477

## SAÚDE INTESTINAL

Para manter a saúde do intestino é fundamental manter uma dieta saudável no seu dia a dia. Para isso, evite alimentos processados, embutidos e enlatados. Procure ingerir alimentos ricos em fibras, como; cereais, frutas e verduras, além de uma boa hidratação (1,5 a 2 litros de água diariamente). Os probióticos e prebióticos auxiliam na manutenção e equilíbrio da flora intestinal, pois estimula o crescimento de bactérias benéficas no intestino e inibe a proliferação das bactérias patogênicas, colaborando no fortalecimento da imunidade.

### DICAS PARA CUIDAR DO SEU INTESTINO

- **Aumente o consumo de frutas e vegetais.**  
Esses alimentos são ricos em fibras que ajudam a regular o intestino. Frutas, folhas, legumes, raízes, além dos cereais integrais são extremamente benéficos para a saúde do seu intestino.
- **Aumento do consumo de líquidos.**  
A água é fundamental para o intestino. Ajuda na formação do bolo fecal e evita que as fezes fiquem ressecadas. Acostuma-se a tomar de 1 a 2 copos de água ao acordar.
- **Pratique atividade física regularmente.**  
Escolha uma atividade física de sua preferência. Pode ser uma atividade simples, como: caminhada, natação, hidroginástica ou pilates. O importante é evitar o sedentarismo.
- **Dê atenção a mastigação.**  
Na hora das refeições, sente-se e coma sem pressa. Mastigue bem os alimentos.
- **Consuma com moderação.**  
Alguns alimentos podem ter ação constipante ou aumentam a produção de gases intestinais. Por exemplo; café, chocolate, chá preto, entre outros.
- **Evite o estresse e agitação.**  
O estresse e a agitação do dia a dia interferem negativamente na saúde do intestino.
- **Durma bem.**  
Não dormir bem ou pouco pode ter sérios impactos na saúde intestinal. Tente dormir pelo menos 7 a 8 horas por noite.  
Desligue os aparelhos eletrônicos uma hora antes de se deitar.
- **Investigue se você tem alguma intolerância alimentar.**  
Por exemplo; lactose, frutose, sacarose, glúten, entre outras.

- **Evite alimentos industrializados e ultra processados.**  
Estes alimentos são ricos em sódio, carboidratos, conservantes e outras substâncias, que não trazem benefícios à saúde.
- **Fique alertas aos principais sinais e sintomas do câncer intestinal.**
  - Presença de sangues nas fezes
  - Dor ou desconforto abdominal
  - Dores ao evacuar
  - Diarreia ou prisão de ventre
  - Perda de peso sem causa aparente
  - Anemia e cansaço frequente

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

- Estabeleça horários para fazer as refeições.
- Comer várias vezes em menor quantidade.
- Faça 5 a 6 refeições diariamente.
- Programe-se para fazer uma refeição completa no café da manhã.
- Comer: carboidratos (pão ou torradas), proteínas e gorduras (queijo, presunto e ovo) e fibras (frutas com cereais).
- Não existem alimentos proibidos e sim alimentos que devem ser consumidos com moderação.
- Comer 3 frutas por dia, em horários diferentes.
- Dar preferência a leite e iogurte desnatados e queijo branco.
- Comer verduras e legumes no almoço e no jantar.
- Evitar doces, refrigerantes e alimentos gordurosos, como creme de leite, maionese, mortadela, linguiça, frituras e goluseimas.
- Evitar bebida alcoólica.
- Evitar o excesso de açúcar. Utilizar pouco óleo no preparo das refeições.
- Usar pouco sal e preferir temperos naturais com alho, cebola, cheiro verde, ervas e especiarias.

## **PRINCIPAIS COMPONENTES DE MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA**

- Interrupção do tabagismo
- Atividade física por 30 minutos, 5 vezes por semana
- Consumo moderado de álcool, uma a duas doses por dia para homens e uma ou menos doses por dia para mulheres, para quem já consome álcool.
- Índice de massa corporal ( IMC ) < 25 kg/m<sup>2</sup> ou perda de 10-15% do peso se IMC >30 kg/m<sup>2</sup>
- Ingestão limitada de ácidos graxos saturados (<10% da Kcal/d) e trans-saturados (<1% da Kcal/d) e do consumo de sal
- Ingestão regular de peixes, frutas, vegetais e fibras