



PROCTOCLINIC

Av. Santa Terezinha, 243 Sala 304 - centro

Edifício Centro Profissional - Joaçaba - SC

CEP: 89.600.000 Fone/fax: (49) 3521-2141

Síndrome do Intestino Irritável

A Síndrome do Intestino Irritável (SII), é uma doença caracterizada por dor ou desconforto abdominal, flatulência (gazes) e funções intestinais alteradas (constipação ou diarreia). Essa doença prejudica as atividades diárias do doente, interferindo no seu humor, na capacidade de concentração ou no relacionamento social.

Por que falar da Síndrome do Intestino Irritável?

A SII é uma condição muito freqüente, mal entendida, mal diagnosticada e tratada inadequadamente e que afeta milhões de pessoas. Normalmente a SII caracteriza-se por dores e mal-estar no abdome, com períodos de melhora, podendo persistir por vários anos. A dor abdominal pode ser localizada ou difusa e acompanhada de constipação (dificuldade de evacuar) ou diarreia, sensação de evacuação incompleta, fezes de pequeno volume, prisão de ventre, sensação de gases ou dificuldade em eliminá-los.

Causas da SII

As causas são várias e seu mecanismo complexo. Sem dúvida é uma doença funcional, na qual estão inter-relacionados fatores psicológicos (estresse, depressão, ansiedade), hábitos alimentares inadequados (dietas sem fibras, excesso de álcool ou de gorduras, etc), uso de medicamentos impróprios, entre outras causas. Esses fatores devem interferir na motilidade (movimentos intestinais) e na sensibilidade dos intestinos, provocando assim o desconforto e a dor abdominal.

Diagnóstico da SII

É preciso lembrar que várias doenças graves podem apresentar os mesmos sintomas da SII, tais como doenças inflamatórias intestinais (colite ulcerativa e doença de Crohn), doença diverticular ou mesmo câncer de intestino. Somente o médico tem condições de diagnosticá-la adequadamente.

Dicas

Alimentos: Os sintomas da SII podem-se agudizar com uma refeição exagerada e rica em gorduras, já que a gordura, em qualquer de suas formas, vegetal ou animal, é um estímulo muito

forte para as contrações do intestino. Coma pequenas quantidades de comida ao dia, com baixo conteúdo de gorduras e rica em fibras. Coma bem devagar, mastigando bem os alimentos.

Fibras: A fibra pode ajudar a controlar os sintomas na SII com constipação. O aumento de fibras em sua alimentação deve ser gradativo, já que pode ocasionar, a princípio, um aumento de gases, mas em algumas semanas o seu organismo acostuma-se e os sintomas desaparecem. Existem dois tipos de fibras: solúveis e insolúveis. As fibras insolúveis estão presentes no trigo, etc. As fibras solúveis estão presentes em frutas, aveia, etc.

Alimentos recomendados

- Frutas frescas ou cozidas por inteiro para que aproveite a fibra.
 - Verduras frescas ou cozidas como alface, abobrinha, acelga, beringela, espinafre, etc.
 - Cereais integrais como pão integral, aveia integral, arroz integral, etc.
 - Gorduras em menor quantidade possível mas de origem vegetal como óleo de girassol, canola, milho, soja, azeite.
 - Carnes magras como frango sem pele, peixes, atum, sardinha, etc.
- O mais importante é que você consuma os alimentos que não lhe causem mal-estar.

Alguns destes alimentos aumentam a produção de gás no intestino enquanto que outros irritam as paredes do intestino.

Alimentos que podem piorar os sintomas

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> bebidas alcóolicas | <input type="checkbox"/> gorduras |
| <input type="checkbox"/> brócolis | <input type="checkbox"/> leite e derivados |
| <input type="checkbox"/> café | <input type="checkbox"/> milho |
| <input type="checkbox"/> cebola | <input type="checkbox"/> pepino |
| <input type="checkbox"/> chocolate | <input type="checkbox"/> queijos |
| <input type="checkbox"/> couve flor | <input type="checkbox"/> refrigerantes |
| <input type="checkbox"/> condimentos irritantes | <input type="checkbox"/> chá |
| <input type="checkbox"/> feijão e leguminosas em geral | |

Fatores psicológicos

Muitos estudos têm demonstrado a relação entre o estado emocional e os sintomas da SII. O estresse e a depressão podem piorar os sintomas ou gerar uma crise porque o seu intestino está mais sensível e reativo do que outras pessoas.

Estresse: O estresse estimula os movimentos de seu intestino e crê-se que o intestino seja controlado, em grande parte pelo sistema nervoso. Além disso, foi observado que as pessoas com SII apresentam um nível de ansiedade maior que as pessoas sem SII.

Depressão: É um problema emocional que se manifesta como uma sensação de tristeza profunda e perda de interesse nas coisas em que antes desfrutava. Também intimamente relacionada a crises de SII.

Dr. Abel Botelho Quaresma
CREMESC 6645