



organismo contra as agressões do meio externo. Uma boa alimentação é o primeiro passo para cuidar do intestino. “Em alguns alimentos como legumes, verduras, frutas e grãos são encontrados os prebióticos, que são capazes de nutrir as bactérias do bem. Os vilões por sua vez, podemos considerar as frituras em excesso e a gordura animal, que tem potencial inflamatório. Cuidado também com o açúcar e os produtos muito processados. Eles também podem prejudicar a microbiota, assim como a baixa diversidade de nutrientes disponíveis na dieta”, alerta o médico.

O hábito de se alimentar em horários regulares, bem como os tipos dos alimentos ingeridos podem facilitar ou dificultar o processo digestório e com isso alterar o ritmo de funcionamento do intestino, segundo o nutrólogo Julio Palazzo. “Alimentos que para algumas pessoas são facilmente digeríveis para outras não são, lembrando que dessensibilização acontece no primeiro ano de vida com a introdução dos alimentos e aí para frente alimentos novos, processados, podem não ser bem aceitos pelo nosso organismo. Com isso a individualização deve ser levada em conta e não apenas introduzir suplementos ou alimentos sem uma boa anamnese prévia”, explica.

Problemas que parecem simples como constipação intestinal e a diarreia podem ser sinal de que algo está errado com o intestino. Por isso, Kaiser Júnior enfatiza a necessidade de uma alimentação balanceada e rica em fibras para ajudar no bom funcionamento do intestino. “Não adianta nada disso se não houver uma boa ingestão hídrica. Alimentar-se de bastante fibra e não aumentar a hidratação pode até piorar o funcionamento intestinal”. O especialista recomenda a ingestão de pelo menos dois litros de água por dia.

#### Fique atento aos sinais

Os problemas intestinais podem apresentar diversos sintomas. Cólicas intermitentes, gases, crises de prisão de ventre ou diarreia, sensação de que não é possível esvaziar o intestino completamente com a evacuação são alguns sintomas comuns de muitas doenças que podem acometer o intestino, segundo Netinho. “As doenças intestinais surgem da interação de quatro fatores fundamentais: ambiental (tabagismo, dieta, hábitos higiênicos), genético, microbiano (como resposta anormal do

sistema imunológico contra a microbiota intestinal) e imunológico (principal responsável pelo desenvolvimento da inflamação)”, explica o coloproctologista.

Os sintomas das doenças variam dependendo de qual segmento do tubo intestinal foi comprometido e da gravidade da inflamação. Os sintomas mais comuns são diarreia, constipação ou intestino preso, dores abdominais, febre baixa, emagrecimento, sangramento retal, mal-estar geral, cansaço e fadiga.

#### Limpeza intestinal

Embora não seja uma prática recomendada por médicos, a limpeza intestinal, também chamada coloterapia, é uma forma de eliminar toxinas do organismo. O procedimento é feito com produtos específicos como enemas com remédio já prontos para uso ou dispositivos em forma de pera onde pode ser inserida água morna, por exemplo. Quando esses produtos são inseridos no ânus, após alguns minutos são eliminados juntamente com os resíduos e conteúdo presente no reto e parte final do intestino grosso.

Segundo João Gomes Netinho, embora ainda não haja estudos que comprovem os benefícios da limpeza intestinal, as pessoas recorrem a esse procedimento com o objetivo de emagrecer, eliminar toxinas e equilibrar a flora intestinal de forma a promover melhoras na digestão e no sistema imune, reduzir o risco de câncer do cólon e aumentar a vitalidade. No entanto, o médico ressalta que devido ao fato de não haver evidência suficiente para comprovar os supostos benefícios da lavagem intestinal sem a finalidade de diagnóstico ou tratamento, é recomendado procurar um especialista para que seja avaliada a necessidade da realização desse procedimento. “Alguns dos efeitos secundários desse método são diarreia, câibras, vômito, enjoos e alteração da absorção de alguns medicamentos”, explica.

Para o médico Roberto Kaiser Júnior, o ecossistema que habita o intestino é tão importante que chega a ser considerada uma espécie de novo órgão. Quando a limpeza intestinal é feita, todo esse ecossistema é jogado fora e o organismo leva um tempo para se recompor. “Portanto, não devemos realizar limpeza intestinal, com exceção quando formos realizar exames como o de colonoscopia”, alerta o proctologista.

Segundo o proctologista Roberto Luiz Kaiser, o intestino deixou de ser reconhecido apenas como um órgão de digestão e absorção para assumir também um papel importante no nosso sistema imunológico, o de defender o

## Alimentos que devem ser evitados para manter o intestino saudável

**Margarinas:** reduz o colesterol saudável e aumenta o ruim (LDL)

**Adoçantes artificiais:** também devem ser evitados, exceto os naturais (stevia)

**Alimentos enlatados:** por causa do bisfenol A (produto da lata)

**Cereais matinais:** por causa da quantidade absurda de açúcar

**Hambúrgueres industrializados:** por causa de grãos transgênicos e hormônios

**Refrigerantes:** além da acidez, podem desenvolver diabetes tipo II

**Carne processada (salame, bacon, presunto, salsicha e afins):** alguns estudos sugerem que as pessoas que consomem esses produtos regularmente têm maiores chances de desenvolver câncer, doenças cardíacas e de morrer prematuramente