

Restrenyiment



El restrenyiment és un problema que afecta a més del 20% de la població, principalment a dones que, dins d'aquest 20%, n'ocuparien tres quartes parts. Aquest nombre s'incrementa quan aquestes dones tenen una edat superior als 65 anys. No ens hem d'oblidar que dins la població infantil també té gran importància aquesta problemàtica.

Entenem com a restrenyiment un baix nivell del ritme deposicional, caracteritzat per una disfuncionalitat de l'intestí gruixut. Es considera restrenyiment quan les evacuacions són inferiors o igual a tres cops per setmana.

Els principals problemes o causants d'aquest símptoma són la mala alimentació, la falta d'hidratació, l'estrès, el sedentarisme, la debilitat de la musculatura abdominal, la predisposició genètica, alguns tractaments farmacològics i diverses patologies.

Hi ha diverses mesures que es poden prendre per tal que aquest símptoma disminueixi de forma considerable i aconseguir un bon ritme deposicional, abans de fer ús de cap tipus de tractament laxant.

- L'increment de l'activitat física, ja que ajuda a la mobilització de l'organisme i com a conseqüència de l'intestí gruixut.
- Modificació de la dieta, arribant a tenir hàbits més saludables, com l'increment de la fibra dins la dieta.
- Hidratar l'organisme, amb un mínim de 2 litres d'aigua diaris, per tal d'aconseguir una regularitat
- Mastegar els aliments i menjar a poc a poc, són dues premisses idònies per tal d'ajudar a l'intestí a mobi-

litzar les femtes i que no sigui tan costosa la seva evacuació.

- És important realitzar 5 àpats al dia, per tal de mantenir l'intestí en constant moviment
- Mantenir uns horaris estables i una rutina. És molt aconsellable sempre anar al bany a la mateixa hora, per tal d'adquirir una regularitat.

La fibra dins d'aquest marc, és indispensable per tal de poder solucionar el problema del restrenyiment. Aquest nutrient té la capacitat d'absorbir aigua, fer les femtes més voluminoses i toves, per tant són més fàcils de mobilitzar a través de tot l'intestí.

El consum de fibra recomanat per a persones adultes és de 25 a 30 grams diaris. Aquesta fibra perquè sigui eficient ha d'anar acompanyada d'un aportament d'aigua important.

En el cas que amb els canvis proposats no hi hagués millora d'aquest símptoma, es recomana dirigir-se a un dietista-nutricionista que ens recomani el tractament més adient per tal de poder mantenir un ritme deposicional correcte.

L'ús excessiu de laxants, pot danyar la flora intestinal. És important no fer un abús d'aquests fàrmacs; sempre s'ha de demanar consell als professionals, ja que hi ha diversos tipus de laxants i no tots tenen els mateixos efectes

Aliments contra el restrenyiment:

Verdures i hortalisses

Fruïtes

Legums

Cereals integrals

Làctics: iogurts i llets fermentades

Carns i peixos (sempre sense greix)

Oli: necessari per tal de fer una acció lubricant dins l'intestí

LAXANTS ESTIMULANTS

Incrementen el peristaltisme intestinal. Són els més forts.

LAXANTS PER AUGMENTAR EL VOLUM

Produeixen el mateix efecte que una dieta rica en fibra. Normalitzen la situació intestinal i augmenten la consistència de les femtes mitjançant l'absorció d'aigua.

LAXANTS ESTOVADORS

Augmenten el contingut d'aigua a l'intestí per estovar les femtes.



Pebrots farcits

Coure els espinacs i deixar escórrer bé. En una paella posar l'oli i la dent d'all fins que estiguin daurats, afegir les gambes, els espinacs i rectificar amb sal i pebre. Prepar la bechamel apart i barrejar amb la resta dels ingredients. Deixar refredar la mescla y farcir els pebrots.

Ingredients (4 persones)

½ llauna de pebrots vermells sencers / 500 gr. d'espinacs / 1 dent d'all / 5 gambetes / oli d'oliva / julivert / beixamel

Els dietistes-nutricionistes són els diplomats universitaris en Nutrició Humana i Dietètica que desenvolupen activitats orientades a l'alimentació de la persona o de grups de persones, adequades a les necessitats fisiològiques i, si s'escau, patològiques de les mateixes, d'acord amb els principis de prevenció i salut pública.

Consulta amb el teu dietista-nutricionista!

www.acdn.cat