

29 de maio | Dia Mundial da Saúde Digestiva

Como está seu sistema digestivo?

Segundo a Organização Mundial de Gastroenterologia, 20% da população global sofre de algum tipo de desconforto intestinal e 90% sequer procura orientação médica, recorrendo, muitas vezes, à automedicação, ou simplesmente ignorando o problema por completo.

Gastrite, refluxo e apendicite – doenças que mais comumente atacam o sistema digestivo – são consideradas menos importantes, pois muita gente não consegue enxergar a real gravidade do problema.



Sintomas mais comuns de doenças do sistema digestivo:

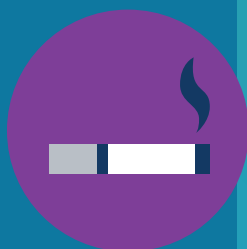
- Náuseas;
- Empachamento;
- Azia;
- Diarreia/constipação;
- Dor abdominal.



Prevenção

Doenças no trato digestivo, geralmente, estão relacionadas a maus hábitos adquiridos ao longo da vida, como alimentação inadequada, sedentarismo, tabagismo e estresse.

O diagnóstico precoce é a melhor forma para curar e evitar complicações! Ao primeiro sinal de irritações frequentes no estômago, dores de barriga, alterações significativas nas fezes, diarreia e, até mesmo, mau hálito sem motivo aparente, procure um médico imediatamente. Evite automedicação.



Desmistificando carboidratos

Ora vilões, ora mocinhos da alimentação saudável, os carboidratos podem surpreender quando se fala em saúde digestiva. Alguns alimentos facilitam a digestão e auxiliam no bom funcionamento do intestino. Arroz, aveia, batata-doce e batata inglesa, por exemplo, são ótimas fontes de carboidrato “amigo” e podem, sim, fazer parte do plano alimentar.

Dicas para manter a saúde digestiva em dia

- Procure alimentar-se devagar, mastigando bem os alimentos;
- Faça a refeição em ambiente tranquilo
- Faça pelo menos 5 refeições de pequeno volume, com intervalos de aproximadamente 3 horas;
- Procure não deitar-se imediatamente após uma refeição de grande volume e evite ingerir alimentos durante a madrugada;
- Lembre-se de que não existe um único alimento que possa prevenir sintomas gástricos, mas sim um conjunto de ações preventivas.



Manter bons hábitos alimentares e ter atenção aos sinais é a melhor forma de cuidar da sua saúde digestiva!