

Guia saúde da mulher



Guia Saúde da Mulher

Uma queixa constante de mulheres é a prisão de ventre, flatulência, distensão abdominal. Muitas se habituem ao problema como se fosse normal e convivem com essa situação, muitas vezes abusando do uso de laxantes.

Saúde digestiva

Segundo o ditado “Somos o que comemos”, mas é mais correto afirmar que “Somos o que absorvemos”.

De nada adianta escolher bem os alimentos que farão parte de nossa dieta se nosso intestino não estiver saudável e pronto para absorver os nutrientes desses alimentos.

Sintomas como distensão abdominal, eructação, sensação de empachamento, flatulência e restos alimentares mal digeridos nas fezes indicam que o processo digestivo não está ocorrendo da maneira correta.

Uma boa digestão começa pela mastigação. Enquanto mastigamos estimulamos a produção do ácido clorídrico no estômago e também transformamos o alimento em pedaços menores, mais fáceis de serem digeridos.

Estes pedaços menores de alimentos chegam ao estômago. No estômago o meio deve ser ácido para que ocorra a digestão desses alimentos.

Alguns fatores alteram o pH do estômago, o deixando menos ácido, como o hábito de consumir bebidas durante as refeições. O consumo de líquidos durante as refeições dilui o ácido do estômago comprometendo o processo digestivo. Esses alimentos não digeridos são mais facilmente fermentados causando distensão abdominal e muitas vezes a sensação de queimação após as refeições.

Outro fator que compromete a produção de ácido pelo estômago é o uso de medicamentos antiácidos, atualmente bastante comuns. Esses

medicamentos associados ao estresse são causadores de hipocloridria (falta de ácido no estômago).

Neste ambiente menos ácido não conseguimos realizar o processo digestivo de maneira adequada.

Dicas para aumentar o ph do estômago e melhorar o processo digestivo:

- Tome uma xícara de chá de hortelã 20 minutos antes das refeições. A hortelã estimula a produção de ácido clorídrico.

- Diluir uma colher de vinagre de maçã ou de suco de limão em 50ml de água e ingerir antes das refeições ajuda a aumentar a acidez gástrica.

A má digestão tem relação com a disbiose e a hiperpermeabilidade intestinal.

Disbiose é quando temos um aumento no número de parasitas, fungos e bactérias patogênicas no intestino em detrimento de bactérias probióticas. O uso de alimentos refinados, pouca ingestão de fibras, o uso indiscriminado de antibióticos, antiinflamatórios e laxantes mata as bactérias boas da microbiota intestinal, que leva a disbiose.

Esse quadro prejudica o processo de nutrição já que muitas vezes esses oportunistas usam os nutrientes para seu crescimento próprio.

Os fungos e as bactérias patogênicas produzem toxinas que irritam a mucosa do intestino, que vai ficando mais permeável, permitindo a passagem de alimentos não digeridos para a corrente sanguínea, é o que conhecemos como hiperpermeabilidade intestinal. O uso de pílula anticoncepcional também aumenta a permeabilidade do intestino. Os alimentos não digeridos são reconhecidos como agressores pelo sistema imunológico que responde produzindo células de defesa contra esses restos alimentares. Isso estressa o sistema imunológico e ajuda a desencadear alergias alimentares.

Dicas para tratar a disbiose e a hiperpermeabilidade intestinal

- Inclua no cardápio sementes de abóbora, melão e melancia, boas fontes de cálcio e magnésio que ainda tem ação vermífuga. Use a

semente de abóbora torrada como aperitivo e as de melancia e melão em sucos, batidas com a fruta.

- Use temperos como orégano e alecrim no final das preparações. Essas ervas são antifúngicas e antiparasitárias.

- O óleo de coco, fonte natural de ácido caprílico, tem importante efeito antifúngico.

- O gel de Aloe Vera reduz o tempo de transito intestinal diminui a presença de bactérias patogênicas no intestino.

- O uso de glutamina, um aminoácido, é recomendado para recuperar a integridade da mucosa do intestino.

- Os alimentos ou suplementos com próbióticos devolvem ao intestino as bactérias benéficas;

- Lembre-se que para essas bactérias crescerem e se fixarem em no intestino devemos aumentar o consumo de prebióticos, como o amido resistente encontrado na banana verde. Use na forma de farinha de banana verde ou biomassa de banana verde adicionada a sucos.

- Diminua o consumo dos alimentos potencialmente alergenicicos como leite e glúten.

Para garantir o bom funcionamento do intestino e a eliminação das fezes aumente o consumo de fibras e de água. As fibras ajudam a aumentar o peso e volume das fezes. Fezes bem formadas e hidratadas são eliminadas com mais facilidade.

Para aumentar o consumo de fibras lembre-se:

- Prefira os cereais integrais como a quinua, o amaranto e o arroz integral.

- Aumente o consumo de frutas e hortaliças – de preferência orgânicas.

- Inclua na dieta as sementes de linhaça.

- Aumente o consumo de líquidos. Água, sucos de frutas ou chás de ervas, desde que não junto com as refeições.

Osteoporose

A falta de ácido clorídrico favorece a deficiência em alguns nutrientes que dependem de meio ácido para serem absorvidos como ferro, zinco, magnésio e cálcio. Daí o processo digestivo inadequado ter relação com doenças como a osteoporose.

A osteoporose deixa os ossos com aparência e textura porosa e por isso mais frágeis e quebradiços. Acomete principalmente mulheres na pós-menopausa.

Para a prevenção da osteoporose cuide da digestão, evite alimentos refinados, refrigerantes e adoçantes, que são alimentos acidificantes do sangue, que favorecem a descalcificação óssea, e aumente o consumo de alimentos fontes de cálcio como o gergelim, folhas verdes escuras como a couve e o brócolis e a quinua.

O uso de alguns suplementos pode ser recomendado como a dolomita, uma rocha rica em cálcio e magnésio e a alga lithotanium calcarium, boa fonte de cálcio, fósforo e magnésio, minerais importantes para a saúde óssea.

A vitamina D, presente no óleo de fígado de bacalhau, associada ao cálcio, fósforo e magnésio também favorece a manutenção da saúde óssea.

Beleza de unhas, cabelo e pele

A má digestão diminui a absorção de proteínas e minerais como cálcio, zinco e magnésio. A deficiência nesses nutrientes tem relação com unhas quebradiças e com manchas brancas.

Quando o intestino não funciona bem toxinas são acumuladas em nosso organismo e com esse acúmulo quem sofre é a pele. Esse excesso de toxinas é um dos causadores de celulite e acne.

A pele excessivamente ressecada e envelhecida também é um sinal de deficiência em nutrientes.

Para ter pele, cabelos e unhas bonitos e saudáveis aumente o consumo de alimentos integrais, ricos em vitaminas, minerais e nutrientes antioxidantes, frutas e hortaliças de preferência orgânicas.

Inclua no cardápio:

Cacau em pó – fonte de polifenóis, antioxidantes que ajudam a diminuir rugas e manchas de pele. Use em frutas assadas ou ainda adicionado a bebidas.

Açaí, uva escura e sucos de uva, suco de cranberry - as frutas vermelhas têm potente ação antioxidante que retarda o envelhecimento.

Oleaginosas – fonte de gordura insaturada melhora e hidratação de pele e cabelo.

Semente de linhaça – fonte de omega 3, uma gordura de ação anti-inflamatória.

Chás verde e branco – fonte de polifenóis e catequinas de ação antioxidante.

Colágeno – proteína que dá sustentação a pele. Ajuda a diminuir a flacidez e a queda de cabelos.

Elaborado por Flávia Morais – Nutricionista da rede Mundo Verde.