

os conselhos de...



Teresa Branco

Fisiologista na
Gestão do Peso e
coordenadora da
Metabólica - Clínica
de Gestão do Peso.
www.metabolica.pt

A primeira pirâmide do bem-estar digestivo

A Fundação do Aparelho Digestivo espanhola elaborou a primeira pirâmide do bem-estar digestivo com o objectivo de ajudar a população a melhorar a função intestinal. Segundo esta fundação, as dores intestinais, a sensação de inchaço e os gases afectam 75% dos espanhóis apenas porque descumram algumas rotinas saudáveis.

Ter uma alimentação saudável é um dos primeiros cuidados recomendados nesta pirâmide. É fundamental ingerir diariamente muitas hortaliças frescas e frutas com casca devido ao seu elevado teor em fibra. Os cereais integrais deverão ser ingeridos a cada dois dias, bem como os legumes.

A forma de confecção dos alimentos é igualmente importante, sendo preferível cozinhá-los ao vapor, no forno, na chapa e no wok, em substituição das confecções que privilegiam as frituras e os guisados.

Uma vida activa é também uma das principais recomendações. Caminhar 30 minutos diariamente é aconselhado, assim como ter uma boa gestão do peso. Estes são os requisitos para regular o tempo do trânsito intestinal, segundo os autores desta pirâmide.

Os horários das refeições deverão ser respeitados, pois obrigam o organismo a funcionar de forma rotineira. Esta rotina terá como consequência uma visita diária à casa de banho. Devem ser dedicados 10 a 15 minutos diariamente para permanecer na casa de banho, num ambiente descontraído e com ausência de stress. Este procedimento regulariza o trânsito intestinal.

Por fim, os autores recomendam a ingestão diária de 2 litros de água, uma boa gestão do stress e hábitos antitabaco.

Todos estes comportamentos parecem prevenir algumas doenças relacionadas com o aparelho digestivo, para além de melhorarem o seu funcionamento. 🧘

«As dores intestinais, a sensação de inchaço e os gases são evitáveis através da adopção de algumas rotinas saudáveis»

