

**Desconfortável**

# Tirania do cólon irritável

## As pessoas devem observar o que comem e as reações do organismo

**N**ão há nada mais desagradável do que se sentir desconfortável com seu intestino. Há pessoas que, nessa situação, se imaginam desamparadas, ameaçadas pelos horários e compromissos, com medo de que algo venha a acontecer e invadir sua privacidade. Os desconfortos intestinais vêm sempre acompanhados da sensação de que a qualquer momento será preciso correr ao banheiro.

E o melhor e mais confortável banheiro é o da nossa casa, que pode estar a milhas de onde nos encontramos. Essa "casa de máquinas" que é o intestino comanda o bem-estar do organismo, atua sobre nossa saúde e interfere no humor. Muitas vezes, reage de forma tão surpreendente que nem nós, nem os médicos especialistas, sabemos dizer o que está acontecendo. Ficamos à deriva. Na lista dos males que se abatem sobre essa "casa de máquinas", um dos mais perturbadores é a síndrome do cólon irritável. O nome diz muita coisa: irritação vaga e generalizada.

Trata-se de um mal-estar de causas pouco conhecidas, mas capaz de se manifestar das mais diferentes maneiras. Talvez a principal delas seja uma dor ou irritação - bastante vaga - em ponto do intestino delgado ou do intestino grosso. É como uma cólica insistente, que aparece e desaparece e que, muitas vezes, vem acompanhada de indefinida vontade de correr ao banheiro. Indefinida porque nem sempre é isso o que acontece. Mas, mesmo quando acontece, as vítimas desse mal continuam se sentindo desconfortáveis, como se estivessem prestes a retornar ao vaso sanitário, de onde acabaram de sair. O intrigante é que essa síndrome pode se manifestar tanto em forma de diarreia como de prisão de ventre. Pelo menos dois em cada dez adultos sofrem desse desconforto, que pode incomodá-los pela vida afora. A doença perturba mais os jovens adultos e é mais frequente entre as mulheres.

**EMOCIONAL**

Na síndrome do cólon irritável, a anomalia básica é uma perturbação dos movimentos musculares do intestino grosso, naturais e involuntários. Quando a sequência da contração muscular é fraca ou alterada, provoca dor espasmódica, espécie de cólica, acompanhada de forte diarreia aquosa ou

de prisão de ventre. Muitos sintomas, como câibras no baixo ventre, são aliviados quando se vai ao banheiro. Mas a síndrome pode incluir dores nas costas, sensação de inchaço do abdome, mal-estar generalizado e cansaço.

Para entender o que está acontecendo é preciso lembrar que os músculos do intestino são controlados pelo sistema nervoso autônomo, que comanda as funções involuntárias e automáticas do corpo. Isso significa que a síndrome do cólon irritável poderá ser desencadeada independentemente de nossa vontade, pois esse tipo de desarranjo acaba regido principalmente pelo nosso lado emocional.

**MÉDICO**

O cólon irritável pode também ser o resultado de uma infecção grave que esteja afetando o intestino. Se você constatar a presença de sangue nas fezes, consulte um médico. O sangramento pode ser sintoma da síndrome do cólon irritável, mas também indicar algo mais grave. Lembre-se que distúrbios mais sérios, mesmo os casos de câncer, podem ser controlados e curados se forem detectados precocemente. Portanto, sua observação a qualquer sinal estranho é fundamental.

Se nada de mais sério for diagnosticado, caberá a cada um de nós investigar qual alimento ou atitude pode estar provocando esse desconforto. Primeiro, é preciso lembrar que a síndrome do cólon irritável pode ocorrer periodicamente, com espaços de meses e duração de dias ou semanas. As pessoas que se sentem vítimas desse mal por períodos que durem mais de dois ou três meses devem procurar orientação médica.

Para todos, no entanto, a regra é observar de perto o que comemos e a reação do nosso organismo. Se seu caso não for de urgência, procure listar cada alimento que ingere e como seu intestino se manifesta. O leite, por exemplo, é um dos principais suspeitos. É possível que você esteja sofrendo de alergia ao leite ou intolerância à lactose, e não da síndrome do cólon irritável. Experimente deixar de tomar leite por duas ou três semanas. Caso se sinta melhor, volte a confirmar o teste, tomando novamente leite. Se o desconforto retornar, você estará sofrendo de intolerância à lactose. Bastará deixar de tomar leite ou



O leite é um dos principais suspeitos de causar desarranjos intestinais

substituí-lo por leite de soja para sentir-se melhor.

Há uma fila de outros vilões que devem passar pelo "detetor de verdade". Um deles é a família dos açúcares dietéticos. O sorbitol, por exemplo, presente em vários adoçantes artificiais, é um dos causadores dos desconfortos intestinais. Também a frutose, açúcar natural associado ou não ao sorbitol, pode provocar danos semelhantes. É preciso lembrar que o sorbitol não está apenas nos açúcares dietéticos, mas também em frutas como pêssego, em sucos como o de maçã, pêra, ameixa, nas ameixas secas, em algumas geleias e chocolates dietéticos e até mesmo em chicles sem açúcar. Vale a pena prestar atenção ao que diz a emba-

gem desses produtos.

O café é outro alimento considerado causador da síndrome do cólon irritável. O mais intrigante é o papel das fibras e, especialmente, do farelo de trigo. Já é consenso entre os especialistas que comer mais alimentos com fibras garante melhor digestão, redução dos riscos das gorduras, diminuição no risco de doenças cardiovasculares e melhor funcionamento do intestino. O farelo de trigo, no entanto, também é suspeito no caso do cólon irritável.

Para algumas pessoas, em lugar de organizar o intestino, ele provoca desconforto maior. Quando isso acontece com o trigo, é muito provável que ocorra também com o centeio e o milho. Como dissemos an-

teriormente, nem o médico poderá identificar o que está provocando suas dores. Caberá a você monitorar cada alimento que ingere e checar a reação de seu organismo. Aí, sim, com ajuda médica, poderá resolver seus desarranjos.

**CAUSAS**

Embora nenhuma pesquisa tenha definido com exatidão as causas da síndrome do cólon irritável, alguns pesquisadores têm posições definidas a respeito. Por exemplo, a síndrome não seria uma alergia envolvendo o sistema imunológico. Mas seria desencadeada por desequilíbrio da flora intestinal, provocado por certos tipos de alimentos. Pesquisas mostraram que nas fezes de pacientes que sofriam da síndrome havia um número surpreendentemente maior de bactérias aeróbicas, aquelas que necessitam de ar. Nas pessoas sem problemas, há duas vezes mais anaeróbios, bactérias que não necessitam de ar para sobreviver.

A conclusão é que certos alimentos tendem a destruir a atividade bacteriana, causando desarranjos do cólon que vão da prisão de ventre a diarreia e dores generalizadas. Para quem sofre do desconforto do cólon irritável, a sugestão dos especialistas é a que colocamos em pontos anteriores. Monitorar com atenção cada alimento que você come e as reações provocadas no seu organismo. Elimine um alimento por vez, de forma que a identificação fique bem definida. Faça isso por pelo menos uma semana. Procure não alterar significativamente seus hábitos nesse período, de forma que o "teste" não seja mal-interpretado.

Não encontrando alterações em um alimento, passe para outro. Assim, em algumas semanas você saberá com certeza qual a relação da alimentação nas suas síndromes de cólon irritável. Caso a variação da dieta nada altere nas suas dores, desconfortos, diarreias e constipações, procure um médico. Com anotações em mão, você poderá contribuir para a busca do diagnóstico.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro*

**Jocelim Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.jocelimsalgado.com.br](http://www.jocelimsalgado.com.br). E-mail: [jocelimsalgado@usp.br](mailto:jocelimsalgado@usp.br)**

