

DICAS PARA TRATAR E PREVENIR À SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

A maior parte do tratamento e prevenção da síndrome do intestino irritável concentra-se em mudanças no estilo de vida, no tipo de alimento que você ingere e na diminuição do nível de estresse. Existem vários métodos que podem ser usados para tratar a síndrome, mas a eficácia varia de pessoa para pessoa.

Dieta

Algumas mudanças na dieta podem ajudar e são seguras para tentar.

Ter uma dieta saudável, equilibrada e um padrão alimentar regular é o primeiro passo para o tratamento. Evitar refeições tarde da noite, sentar-se para comer e mastigar bem os alimentos também pode ajudar a aliviar os sintomas. Você também deve tentar ingerir bastante líquido.

Como a síndrome pode ser desencadeada por certos tipos de alimentos, vale a pena manter um diário alimentar para descobrir quais tipos de alimentos provocam sintomas, para que você possa evitá-los ou reduzir a quantidade que ingere. Evitar o excesso de álcool e café, entretanto, o chá costuma ser benéfico.

Monitorar a quantidade de fibra que você ingere também pode ser útil. Se você sofre de constipação intestinal, aumentar a fibra alimentar pode melhorar seus sintomas, enquanto, se sofre de diarreia, você deve reduzir a ingestão de fibras.

Um tipo especial de dieta que evita alimentos ricos em 'FODMAPs' (oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis fermentáveis), também pode ser eficaz sob a supervisão de um nutricionista. Os FODMAPs são encontrados em certos grãos, vegetais, frutas e laticínios.

O leite pode causar aumento de gases nas pessoas que têm deficiência de lactase (enzima responsável pela quebra do açúcar do leite a lactose). Nestes casos, pode-se fazer restrição de leites e derivados, como queijo e margarina, ou utilizar um leite com baixo teor de lactose, facilmente encontrado no mercado brasileiro.

Seu médico pode ainda sugerir que você elimine ou evite da sua dieta:

- **Alimentos e bebidas que podem provocar gases.** Se sentir distensão abdominal ou gases, você pode evitar itens como bebidas carbonatadas e alcoólicas e certos alimentos que podem causar aumento de gases.
- **Glúten.** Várias pesquisas mostram que algumas pessoas com a síndrome do intestino irritável, relatam melhora dos sintomas de diarreia quando param de comer glúten (trigo, cevada e centeio), mesmo que não tenham história de doença celíaca.
- **Carboidratos.** Algumas pessoas são sensíveis a certos carboidratos, como: frutose, frutanos, sorbitol ou lactose.

Um nutricionista pode ajudá-lo com essas mudanças na dieta.

Atividade física

Para muitas pessoas, o exercício regular ajuda a aliviar os sintomas da síndrome. Recomendamos pelo menos 150 minutos de atividade moderada (o suficiente para aumentar a frequência cardíaca e respiratória) todas as semanas.

Redução do estresse

Como mencionado anteriormente, o estresse e a ansiedade podem contribuir para os sintomas da doença. Meditação, atividade física como ioga e exercícios regulares podem ser benéficos para reduzir os níveis de estresse. Se os seus problemas forem moderados ou graves, o médico poderá sugerir aconselhamento psicológico, principalmente se tiver história de depressão ou se o estresse tende a piorar os seus sintomas.

Medicamentos

Além da dieta e das mudanças no estilo de vida, os medicamentos podem ajudar a aliviar os sintomas da síndrome do intestino irritável. O seu médico geralmente irá prescrevê-los por curtos períodos e serão mais eficazes se usados em combinação com as mudanças positivas no estilo de vida:

- Suplementos de fibras ou laxantes: podem ajudar a aliviar e controlar a constipação. Os tipos formadores de volume são frequentemente usados para amolecer as fezes, facilitando as evacuações.
- Antiespasmódicos: podem ajudar a relaxar os músculos do intestino e aliviar espasmos intestinais dolorosos.
- Antidepressivos: Esse tipo de medicamento pode ajudar a aliviar a depressão, mas também inibe a atividade dos neurônios que controlam o intestino. Isso pode ajudar a reduzir a dor. Os antidepressivos podem ser eficazes, porém apresentam efeitos colaterais e não serão usados como primeira opção. Os efeitos colaterais dos antidepressivos, como sonolência, visão turva, tontura e boca seca, podem ser reduzidos se você tomar o medicamento antes de dormir.
- Probióticos: podem ajudar a reduzir a distensão abdominal e a flatulência.