

Interferência das Fibras Alimentares na Prevenção e Tratamento da Constipação Intestinal em Idosos

Duarte F A¹ ; Silva N Élen¹ ; Ferreira D Célia¹

¹ UniFoa – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, Rio de Janeiro.

O envelhecimento vem acompanhado de mudanças nos processos biológicos e à medida que o tempo passa, acontecem modificações estruturais e funcionais nos tecidos do organismo e diminuição da capacidade de reprodução das células acarretando em modificações nos órgãos. A constipação é um transtorno baseado em sintomas como defecação insatisfatória (infrequente, difícil ou ambas), incompleta, fezes endurecidas por pelo menos 3 meses, acarretando na diminuição da frequência, com fezes endurecidas, sensação de evacuação incompleta, plenitude e desconforto (TORRESINI, 2006). O hábito alimentar de um indivíduo, principalmente de um idoso, se faz através dos anos de sua vida e depende de alguns fatores como o país em que vive, costumes regionais, hábitos familiares, situação sócio-econômica, o marketing cada vez mais forte sobre determinados produtos, a falta de informação sobre a importância de uma alimentação correta, e muitas outras variáveis que podem influenciar os costumes de cada pessoa (RAMOS *et al*, 2002). As escolhas dietéticas são influenciadas por fatores mecânicos, psicológicos e sociais. O tratamento deve ser individualizado, de acordo com a necessidade de cada pessoa e requer uma mudança dos hábitos alimentares e de vida. Uma dieta rica em fibras através do consumo de cereais e vegetais associada ao aumento na ingestão diária de líquidos e à prática de exercícios físicos trará benefícios na erradicação da constipação (DIAS *et al*, 2000). O exercício físico promove melhora na aptidão física. Está relacionada à saúde, pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônicas degenerativas, associadas a baixos níveis de atividade física. A ingestão de líquidos auxilia também no aumento do trânsito intestinal e na expulsão do bolo fecal, de maneira facilitada, pois o hidrata deixando-o com consistência adequada para eliminação. O acompanhamento nutricional efetuado por um profissional habilitado como o nutricionista tem por objetivo corrigir a alimentação, pois as necessidades nutricionais das pessoas idosas são essencialmente individuais, em razão das diferenças na progressão do envelhecimento e da intercorrência das enfermidades.

Palavras – chaves: Envelhecimento; Fibras; Constipação.

E-mail: lineduartevr@hotmail.com