

O segundo cérebro

A síndrome do intestino irritável já foi vista como distúrbio alimentar provocado pelo estresse

O INTESTINO é um órgão tão temperamental que os fisiologistas o consideram nosso segundo cérebro.

A seleção natural elegeu mecanismos neurológicos de alta complexidade para assegurar contrações e relaxamentos harmoniosos da musculatura intestinal, com a finalidade de fazer progredir o bolo alimentar: as ondas peristálticas.

Disposta ao longo do tubo digestivo, uma extensa circuitaria de neurônios conectada com o cérebro e com a medula espinhal controla o ritmo dessas ondas. Hormônios e mais de trinta neurotransmissores modulam os impulsos nervosos que trafegam de um neurônio para outro, para proceder ao ajuste fino da movimentação intestinal

A síndrome do intestino irritável é uma doença comum crônica que afeta o intestino grosso (cólon) e que exige acompanhamento médico no longo prazo. As paredes dos intestinos são revestidas com músculos que se contraem e relaxam conforme o alimento ingerido vai passando do estômago em direção ao reto. Na síndrome do intestino irritável, as contrações podem ser mais fortes e podem durar mais tempo do que o normal, fazendo com surja alguns sintomas característicos da doença, como **gases**, flatulência e **diarreia**. Poder ser, ainda, que aconteça justamente o oposto, com contrações intestinais mais fracas que o normal, o que retarda a passagem de alimentos e leva a fezes mais endurecidas.

Não se sabe exatamente o que leva uma pessoa a desenvolver a síndrome do intestino irritável, mas uma combinação de fatores pode estar envolvida:

ALIMENTOS

Ainda não se sabe como **alergias** ou a intolerância alimentar podem estar relacionadas à síndrome do intestino irritável, mas os sintomas costumam aparecer após uma pessoa comer determinados alimentos, como chocolate, especiarias, gorduras, frutas, feijão, repolho, couve-flor, brócolis, leite, bebidas gaseificadas, álcool, entre outros.

ESTRESSE

A maioria das pessoas com síndrome do intestino irritável notam que, durante momentos de **estresse**, os sintomas da doença costumam se agravar. No entanto, os pesquisadores defendem a ideia de que o estresse é um fator agravante, mas não uma possível causa que leva ao desenvolvimento da síndrome em uma pessoa.

HORMONIOS

As mulheres são duas vezes mais propensas a apresentar síndrome do intestino irritável, por essa razão os pesquisadores acreditam que as mudanças hormonais podem desempenhar um importante papel. Além disso, muitas mulheres acreditam que os sinais e sintomas da doença são piores durante ou em períodos próximos à menstruação.

FATORES DE RISCO

Muitas pessoas têm sinais e sintomas da síndrome do intestino irritável ocasionalmente, mas algumas são mais propensas a desenvolver a doença. Essas são:

- Pessoas até 45 anos de idade
- Pessoas do sexo feminino. A doença atinge a aproximadamente o dobro de mulheres do que homens
- Ter histórico familiar da doença
- Ter algum problema de saúde mental, como **ansiedade**, **depressão**, transtorno de personalidade e traumas.

Os sinais e sintomas da síndrome do intestino irritável podem variar muito de pessoa para pessoa e são, muitas vezes, semelhantes aos sintomas de outras doenças. Os mais comuns são:

- **Dor abdominal** ou cólicas
- Sensação de **inchaco**
- Gases
- Diarreia ou constipação - às vezes alternando crises entre os dois problemas
- Muco nas fezes.

Os sintomas da síndrome do intestino irritável podem ser facilmente confundidos com os sinais de outras doenças gastrointestinais. No entanto, se você os sentir, mesmo que ocasionalmente, mas ainda com certa periodicidade, procure ajuda médica. Sem tratamento, a síndrome pode causar problemas mais graves à saúde.

Procure atendimento emergencial se você notar:

- Sangramento retal
- Dor abdominal que avança ou que ocorre durante a noite
- **Perda de peso** involuntária
- **Desidratação** grave.

Como não se sabe exatamente o que leva à síndrome do intestino irritável, o objetivo do tratamento é aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente. Ele pode ser feito pelo uso de medicamentos específicos para a síndrome.

Mudanças no estilo de vida do paciente fazem parte do tratamento. Incorporar suplementos de fibra e de medicamentos anticolinérgicos, antiespasmódicos, antidepressivos (em doses menores) e remédios contra a diarreia devem vir acompanhados de alterações radicais na dieta, com a eliminação de bebidas gaseificadas, alimentos gordurosos e glúten da alimentação diária.

CONVIVENDO COM A SÍNDROME

Mudanças de estilo de vida e na alimentação precisam vir acompanhadas do tratamento médico. Adote algumas medidas e acelere a recuperação. Veja dicas:

- Pratique exercícios físicos regulares e melhore seus hábitos de sono. Essas medidas ajudam a reduzir a ansiedade e aliviam os sintomas
- Mudanças na dieta são necessárias. No entanto, não há um cardápio fixo a seguir, pois a doença difere de uma pessoa para outra e, por isso, as alterações na dieta variam de acordo com o paciente. No geral, as recomendações seguem um padrão: evitar bebidas gaseificadas, cafeína, álcool, produtos lácteos, alimentos gordurosos e glúten. Converse com seu médico antes de fazer mudanças em sua alimentação
- Beba muito líquido. Manter-se hidratado é essencial para a recuperação
- Alimente-se regularmente, durante todo o dia e em pequenas quantidades. Evite grandes refeições.

Lembre-se: o importante é evitar possíveis gatilhos para os sintomas da síndrome e adotar um estilo de vida saudável, mantendo um bom peso também. Excesso de peso e obesidade podem provocar prejuízos à saúde e também ao tratamento.

A síndrome do intestino irritável pode ser uma doença que necessita de tratamento por toda a vida. Para algumas pessoas, os sintomas prejudicam diretamente o desempenho no trabalho e nos círculos sociais. No entanto, o tratamento pode contribuir para trazer alívio aos sintomas, que podem, eventualmente, diminuir e às vezes até desaparecer completamente.

A síndrome do intestino irritável não causa danos permanentes ao intestino e não leva a uma doença grave, como o **câncer**, por exemplo.

PREVENÇÃO

A principal dica preventiva para evitar síndrome do intestino irritável é manter um estilo de vida saudável, longe de vícios e da má alimentação. Evite álcool, cigarro e drogas recreativas, bem como alimentos gordurosos, bebidas gaseificadas e consumo excessivo de cafeína.

Pratique exercícios físicos regularmente e faça exercícios de relaxamento e meditação, a fim de evitar estresse. Acompanhamento psicológico também é indicado.