

Flatulência

A flatulência é uma situação que ocorre com muita frequência e que resulta predominantemente da fermentação intestinal da fibra solúvel.

As fibras solúveis aparecem em menor proporção nos alimentos e representam o equivalente a 1/3 do total de fibras dos mesmos. Elas tendem a formar géis em contacto com a água, aumentando a viscosidade dos alimentos no estômago. Outra das suas características é retardar o esvaziamento gástrico e a absorção dos nutrientes, favorecendo a sensação de saciedade.

Estas fibras afectam favoravelmente o controle do colesterol e da glicose sanguíneos, possivelmente pela redução da absorção do próprio colesterol e da glicose, através do aumento da viscosidade do bolo alimentar. Além disso, as fibras solúveis protegem a mucosa intestinal através da sua fermentação, que serve de alimento para as bactérias benéficas do intestino. Esse efeito confere às fibras solúveis a característica de alimento funcional prebiótico.

No que se refere ao padrão alimentar, deve ter cuidado na forma como prepara/consome alguns alimentos:

Legumes

- Escalde todos os vegetais inteiros com água quente/água fria/água quente e depois coloque a cozer.
- Consumir com moderação produtos como o repolho, brócolos, couve-flor, couve, cebola, espargos, rabanetes, batata-doce, pimentão, pepino, aipo, beringela.
- Cozinhe em microondas para economizar tempo e nutrientes e lembre-se que não deve colocar sal para não desidratar o vegetal.

Leguminosas

- Demolhar reduz o potencial para a produção de gás das leguminosas; deve desprezar a água da demolha.
- Consumir leguminosas com moderação, preferencialmente sem casca, como feijão, lentilha, ervilhas, grão-de-bico, soja.

Flatulência

Fruta

- Evite as cascas da fruta, sempre que possível.

O consumo excessivo de alguns tipos de açúcar que são pouco absorvidos pelo intestino também pode causar flatulência:

- Sorbitol - comumente usado como adoçante em alimentos dietéticos, rebuçados e gomas.
- Sacarose - açúcar branco ou mascavado.
- Frutose - também utilizado como adoçante e encontrada naturalmente no mel e em alguns frutos.

Outros alimentos potenciadores da fermentação intestinal são as carnes muito temperadas e fumadas, ovos cozidos, peixes, frutos do mar, queijos curados (gorgonzola, parmesão), doces e bebidas gasosas (refrigerantes, cervejas, espumantes).

Comer rápido e mastigar pouco os alimentos dificulta a digestão.

O que fazer para diminuir a flatulência?

- Procure comer devagar e não falar durante as refeições;
- Prefira alimentos ricos em fibras e beba bastantes líquidos;
- Não ingerir em excesso os alimentos que promovem gases, tais como os citados;
- Procurar beber chá concentrado de funcho;
- Deve ingerir 1 iogurte com *bifidus* diariamente;
- Caminhar após as refeições estimula os movimentos intestinais, melhorando o seu funcionamento diminuindo a flatulência.