

**CONSTIPAÇÃO INTESTINAL E FATORES ASSOCIADOS À NUTRIÇÃO**

Ferreira, Autor Victória Virna da Silva ¹

Dantas, Orientador Dalyane Laís da Silva 2

**RESUMO:** Introdução:A constipação intestinal é uma condição multifatorial, que pode ser mediada por uma ingestão inadequada de fibras e água, mas também pela exposição a uma diversidade de outros fatores patológicos, como a disbiose intestinal. Além disso, com base na praticidade exigida durante a execução da alimentação diária, se destacam as mudanças intensas no hábito alimentar da população, substituindo assim as refeições básicas pelo consumo de lanches e *fastfoods*, juntamente com outros insumos ultra processados, que contribuem negativamente para a saúde intestinal. Objetivos: Este estudo teve como objetivo avaliar a importância da alimentação, bem como dos fatores nutricionais no ocasionamento da constipação e problemas intestinais. Metodologia: Foi desenvolvida uma revisão bibliográfica exploratória, durante o segundo semestre de 2021, o estudo foi feito utilizando os seguintes descritores: “constipação intestinal”, “alimentação”, “prisão de ventre” e “nutrição”, nas bases de dados *Electronic Library Online* (SciELO), *National Center for Biotechnology Information* (NCBI) e *Google* Acadêmico. Resultados: Revelam que o hábito alimentar pode interferir diretamente nos sintomas de constipação, pois com uma dieta baseada em industrializados, excesso de açúcar e gordura além de pobre em fibras. Além disso, o consumo de probióticos, que são microrganismos vivos que colonizam beneficamente o intestino, podem auxiliar na melhora dos sintomas da constipação e no tratamento e prevenção de patologias de cunho intestinal. Conclusão: Portanto, se ressalva a importância de uma alimentação adequada e equilibrada, rica em fibras, nutrientes variados e regida pelo consumo de água e o qual é importante ter um acompanhamento de um nutricionista para o acompanhar o tratamento da constipação intestinal**.**

**Palavras-Chave:** nutrição, constipação intestinal, hábito alimentar.

**Área Temática:** Prevenção e Promoção da Vigilância em Saúde;

**E-mail do autor principal:** victoria.virna@estudante.ufcg.edu.br¹Curso, Filiação Institucional,

1E- mail. Nutrição, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité-Paraíba, victoria.virna@estudante.ufcg.edu.br

²Curso, Filiação Institucional, Cidade-Estado, E- mail.

3 Nutrição, Docente da Universidade Federal de Campina Grande, Cuité-Paraíba, dalyane.lais@professor.ufcg.edu.br.

**1. INTRODUÇÃO**

A constipação crônica é um distúrbio do trato gastrointestinal, caracterizada como uma complicação, determinada pela dificuldade e/ou rara atividade de evacuação das fezes.  Já a constipação aguda, ocorre devido a alguma obstrução intestinal, podendo evoluir para quadros cirúrgicos. As causas da constipação continuam em grande parte desconhecidas. Porém, algumas etiologias conhecidas incluem obstrução mecânica, distúrbios metabólicos, distúrbios neurológicos e efeitos adversos de medicamentos. Estudos indicam que sua etiologia é multifatorial, e o hábito alimentar inadequado é um potencial fator de risco. Diante disso, essa patologia pode provocar grande desconforto aos portadores e repercutir negativamente na sua qualidade de vida e no seu desempenho pessoal (SILVA *et al.*, 2020).

A causa da constipação é multifatorial e perpassa por predisposição genética, hábitos alimentares com baixo consumo de fibras e/ou ingesta inadequada de líquidos, estilo de vida sedentário, distúrbios hormonais, efeitos colaterais de medicamentos e diversos outros vários fatores. Essa condição é muito frequente na população, principalmente na infância e em pacientes idosos. A sua alta prevalência na população adulta é estimada em 16% em todo o mundo. Associado a isso é um distúrbio que leva a impactos significativos na qualidade de vida e aos altos custos financeiros decorrentes do seu caráter crônico (FREITAS; AMORIM, 2021).

Portanto, de acordo com o critério de Roma III, a definição de constipação se baseia em esforço ao evacuar, fezes endurecidas ou fragmentadas, sensação de evacuação incompleta, sensação de obstrução ou bloqueio anorretal, manobras manuais para facilitar as evacuações e menos de três evacuações por semana. Para melhorar na regularização do trânsito intestinal, as fibras alimentares são de fundamental importância. A fibra solúvel absorve água e se torna uma substância gelatinosa, sendo fermentada pela microbiota intestinal. Enquanto que a fibra insolúvel tem ação de volume para o bolo fecal e aumenta o peristaltismo intestinal, mantendo atrofia do órgão. O aumento da ingestão de fibra alimentar tem sido recomendado para tratar a constipação em crianças e adultos. Assim, é reconhecido que uma dieta pobre em fibras contribui decisivamente na disposição para a constipação (SILVA *et al*., 2020).

 No mundo contemporâneo, as pessoas dispõem cada vez mais de menos tempo para executar as necessidades básicas do cotidiano, incluindo a alimentação, onde a correria prejudica seus hábitos alimentares. A ausência de tempo para o preparo dos alimentos dá espaço ao consumo de alimentos pré prontos, e insumos industrializados. Com isso, diversos problemas de saúde podem ser desenvolvidos, entre eles, estão o de natureza intestinal, como a constipação intestinal.

 Este trabalho teve como objetivo, esclarecer sobre os riscos e tratamentos da constipação intestinal e dos seus fatores relacionados à nutrição, levando assim, à um conhecimento mais abrangente acerca do tema.

**2. MÉTODO OU METODOLOGIA**

Trata- se de uma revisão de literatura do tipo integrativa, de caráter exploratório, logo a pesquisa literária foi feita no segundo semestre de 2021 sendo concentrada nas plataformas de pesquisas bibliográficas científicas. Dessa forma, o estudo foi feito utilizando os seguintes descritores: "constipação intestinal”, “alimentação”,“prisão de ventre” e “nutrição”, nas bases de dados SciELO, Ncbi e Google Acadêmico.

Diante da pesquisa dos artigos identificados foi feita uma leitura detalhada do estudo dos artigos, observando os quais atendiam ao que era pedido no trabalho proposto de modo explicativo. Sendo assim, foram excluídos da pesquisa trabalhos que não atendiam aos critérios do estudo. Foi feito um estudo de um total 20 em português e inglês para melhor ampliar o conhecimento sobre a constipação intestinal.

**3. RESULTADOS**

A constipação crônica é uma condição comum e atinge 14% da prevalência global. É frequentemente associada à idade avançada, ou seja, mais comum em idosos, sexo feminino e nível socioeconômico mais baixo. Caracterizado por movimentos intestinais pouco frequentes, a constipação crônica engloba sintomas como esforço excessivo para evacuar, dor abdominal e inchaço, sensação de evacuação incompleta, tentativas demoradas ou até mesmo nem conseguir defecar, uso de manobras digitais para evacuar as fezes e consistência dura das fezes. A constipação crônica resulta em carga econômica significativa e utilização substancial de cuidados de saúde, afeta o trabalho, a produtividade, a frequência escolar e os pacientes podem sofrer de bem-estar psicológico prejudicado e baixa qualidade de vida (PASSOS *et al.,* 2022).

Na contemporaneidade observa-se mudanças e muitas influências no padrão e hábito alimentar dos brasileiros. O estilo de vida moderno, favorece o consumo em excesso de alimentos processados e ultra processados que por sua vez são ricos em açúcares refinados, gordura e excesso de sódio, além de possuírem grandes quantidades de conservantes (MAGAGNIN; SOUZA, 2017).

O alto consumo de fast-foods, processados e ultra processados, implica diretamente na saúde do indivíduo, neste caso enfatizamos o trânsito intestinal que resulta na constipação visto que que esse estilo de vida e alimentação desregrada é pobre em vitaminas, minerais como também fibras (MAGAGNIN; SOUZA, 2017).

No que se refere aos aspectos dietéticos, pela Associação Dietética Americana (ADA) o consumo recomendado de fibras é de 25 a 30g/dia. A ingestão hídrica adequada relacionando a necessidade do indivíduo e peso/altura, evitam o surgimento e/ou o agravamento dos sintomas relacionados à constipação. As fibras alimentares são polissacarídeos resistentes à ação das enzimas digestivas

A baixa ingestão de fibras leva a elevada probabilidade de constipação. As fibras dietéticas são polímeros de carboidratos e são digeridas em pequenas quantidades no cólon. Eles podem ser solúveis e insolúveis como já falamos, enquanto as fibras solúveis são mais eficazes. Um dos mais recomendados é o *Psyllium*. Estudos confirmaram sua eficácia em aumentar a frequência de defecação, peso e consistência das fezes, e diminuir a sensibilidade da dor na defecação, entretanto, o *Psyllium* não melhora o trânsito do cólon. A fibra insolúvel, por exemplo, farelo, melhora o tempo de trânsito intestinal. No tratamento da constipação, a recomendação é aumentar gradualmente a ingestão de fibras, para assim ter um melhor tratamento (WLODARCZYK *et al*., 2021).

O trato gastrointestinal (GI) forma um ecossistema complexo com microbiota intestinal residente, que desempenha diversas ações importantes para a saúde intestinal, como fermentação de compostos não digeríveis, produção de ácidos graxos de cadeia curta; modulação do sistema imunológico intestinal e regulação da motilidade intestinal. Em situações como constipação intestinal, a microbiota intestinal pode estar desequilibrada, com uma maior abundância de bactérias potencialmente patogênicas com características comensais como Pseudomonas aeruginosa e Escherichia coli, em detrimento das cepas de *Bifidobacterium* e *Lactobacillus* (BOTELHO *et al*., 2020).

Dessa forma, os sintomas de constipação intestinal têm sido associados à disbiose intestinal Assim, é notório a importância da modulação da microbiota intestinal, especialmente quando manifestações clássicas de constipação estão presentes. A modulação da microbiota intestinal pode ser alcançada pela ingestão de probióticos. Logo, os probióticos são organismos vivos que, quando ingeridos em quantidades suficientes, podem fornecer alguns benefícios à saúde do hospedeiro. Portanto, estudos têm evidências recentes que sugerem um benefício do uso deste produto em pacientes com constipação, melhorando os sintomas e contribuindo para a qualidade de vida do paciente (BOTELHO *et al*., 2020).

A microbiota intestinal é definida como um conjunto de microrganismos vivos. A microbiota intestinal é um ecossistema que atua em conjunto com as células do hospedeiro através de um mecanismo de simbiose, ou seja, interação entre elas. Este mecanismo pode ser mantido em homeostase através de uma dieta rica em probióticos e prebióticos. A empregabilidade destes probióticos incentiva a proliferação de bactérias benéficas em detrimento da proliferação de bactérias prejudiciais, mantendo a flora intestinal em equilíbrio, logo atuando na prevenção da constipação (FERNANDES, RODRIGUES; SOUZA, 2021).

Probióticos são microrganismos vivos, encontrados em produtos fermentativos como, por exemplo, *kefir*, iogurte, *kombuchá*, *missô*, chucrute, leites fermentados e queijos, em doses apropriadas proporcionam melhorias a saúde. Um bom probiótico deve ser apto a sobreviver pelos diversos estágios da digestão entre eles estão ação da acidose que ocorre no estômago e a presença enzimática e de sais no intestino. Diante disso, os benefícios dos probióticos vêm da capacidade de produção de ácidos orgânicos, bactericidas e outras substâncias produzidas por esses microrganismos no meio intestinal, tais substâncias favorecem a existência de bactérias benéficas ao intestino e contribui para a diminuição de bactérias maléficas garantindo assim a homeostase da microbiota intestina (FERNANDES, RODRIGUES; SOUZA, 2021).

Os Prebióticos são substratos de origem vegetal, classificados como carboidrato não digerível e podendo ser solúvel ou não solúvel, são encontrados em grãos como a soja, verduras e legumes como a chicória e o topinambos, leite materno, além do farelo de trigo e outros. Para serem benéficos precisam apresentar as seguintes características: Não serem absorvidos pelo intestino delgado, estarem aptos a fermentação pela microbiota em ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), e ter a capacidade de ampliar a quantidade de bactérias benéficas a saúde (FERNANDES, RODRIGUES; SOUZA, 2021).

Ainda tem os laxantes, que devido à sua eficácia e disponibilidade, são os fármacos mais comunsusados ​​na constipação. Em caso de falha do manejo não farmacológico, os laxantes são a primeira linha de medicamentos (WLODARCZYK *et al.*, 2021).

Os laxantes osmóticos alteram o gradiente osmótico no intestino. Como resultado, a secreção de água e eletrólitos no intestino é maior, em última análise, o volume das fezes é aumentado e a consistência é reduzida. Eles geralmente são bem tolerados no uso de longo prazo. Um dos laxantes osmóticos comumente usados ​​é o polietilenoglicol (PEG). Outro grupo são laxantes estimulantes que estimulam diretamente a motilidade intestinal por Auerbach e plexo mioentérico, e aumentam a secreção de água e eletrólitos para o lúmen intestinal. Os laxantes estimulantes são geralmente prescritos como a próxima etapa no tratamento da constipação funcional. Dessa forma, esses laxantes são usados ​​principalmente como terapia de resgate, quando não há evacuação por 3 dias. Os laxantes estimulantes em uso persistente não parecem causar prisão de ventre ou tolerância ao término do tratamento ou lesão do cólon. Os efeitos adversos mais frequentes são cólicas e diarreia. Ademais, o Docusate, lubrificantes e emolientes são outros tipos de laxantes. O óleo mineral é o laxante lubrificante mais frequentemente prescrito, que amolece as fezes e diminui a absorção de água (WLODARCZYK *et al*., 2021).

**4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A constipação intestinal, pose ser caracterizada como de forma aguda e/ou crônica e suas causas majoritariamente são desconhecidas. Porém, seu ocasionalmente pode ser atribuído aos hábitos alimentares inadequados, efeitos adversos de medicamentos, condições neurológicas, entre outros.

Vale ressaltar que o emprego do aumento do consumo de fibras, assim como a utilização de probióticos, com base em uma dieta equilibrada e a ingestão suficiente de água, pode ser uma importante estratégia nutricional. Porém, vale ressaltar que a depender do quadro de gravidade do paciente o uso de drogas laxativas poderá ser prescrito, mas de modo temporário, tendo em vista que estes fármacos poderão causar dependência metabólica, gerando outros problemas para o organismo. Desse modo, ainda se ressalta a importância de um nutricionista para melhor atender as necessidades do paciente portador da constipação intestinal, para que assim, melhore a digestão e reduza os problemas de evacuação, o conduzindo para uma vivência normal e saudável.

Por fim, com base no desenvolvimento de estudos mais aprofundados, que avaliem os possíveis gatilhos de seus surgimento e associação sobre a prevalência da constipação intestinal, a alimentação e o estilo de vida do indivíduo, para fundamental elaboração das condutas nutricionais, aqui se descreve a importância na realização de mais pesquisas que culminem no auxílio ao tratamento e na prevenção da constipação intestinal.

**REFERÊNCIAS**

ANDREOLI, C. S. et al. Markers of healthy eating habits, water intake, and constipation in

children between 4 and 7 years of age. **Revista de Nutrição**, [S.L.], v. 31, n. 4, p. 363-372,

ago. 2018. FapUNIFESP (SciELO). http://dx.doi.org/10.1590/1678-98652018000400002.

ARRUDA, Vanesca et al. Constipação intestinal funcional refratária: manejo clínico ou

apendicostomia?. **Jornal de Pediatria**, v. 96, p. 210-216, 2020.

BHARUCHA, A. E.; LACY, B. E. Mechanisms, evaluation, and management of chronic

constipation. **Gastroenterology**, v. 158, n. 5, p. 1232-1249. e3, 2020. [https://dx.doi.org/10.1053%2Fj.gastro.2019.12.034](https://dx.doi.org/10.1053/j.gastro.2019.12.034).

BOILESEN, S. N. et al. Ingestão de água e líquidos na prevenção e no tratamento da

constipação intestinal funcional em crianças e adolescentes: existem evidências? **Jornal de**

**Pediatria**, v. 93, p. 320-327, 2017.

BOMFIM, I. Q.; NUNES, L. S.; ALVES, T. C. Prevalência de constipação intestinal em

estudantes de fisioterapia de uma universidade de Maceió/AL. **Revista de Ciências Médicas**

**e Biológicas**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 79–84, 2017. DOI: 10.9771/cmbio.v16i1.13266.

BOTELHO, P. B. et at. Effect of multispecies probiotic on gut microbiota composition in

individuals with intestinal constipation: a double-blind, placebo-controlled randomized trial.

**Nutrition**, [S.L.], v. 78, p. 110890, out. 2020. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nut.2020.110890>.

FERNANDES, Andréia Silva; DOS SANTOS RODRIGUES, Sidimara; DE SOUZA, Marilia Graziela Alves. Probióticos, prebióticos e simbióticos para o tratamento de constipação em idosos. **Revista Saúde-UNG-Ser**, v. 15, n. 1/2, p. 51-61, 2021.

LEUNG, A. K.; HON, K. L. Paediatrics: how to manage functional constipation. **Drugs In**

**Context**, [S.L.], v. 10, p. 1-14, 26 mar. 2021. BioExcel. http://dx.doi.org/10.7573/dic.2020-

11-2.

MAGAGNIN, A. P.; SOUZA, M. C. G. Consumo alimentar e prevalência de constipação em

adolescentes. **Nutrição Brasil**, v. 16, n. 2, p. 65-72, 2017.

MARQUES, G. R.; SALOMON, A. L.. Fatores motivadores da constipação intestinal em

idosos: baixa ingestão hídrica e consumo insuficiente de fibras. 2018.

MENEZES, R. R. et al. Correlação entre a frequência alimentar de fibras e constipação

intestinal em pessoas com HAM/TSP: estudo transversal. **SEMOC-Semana de Mobilização**

**Científica-Envelhecimento em tempos de pandemias**, 2020.

PASSOS, Maria do Carmo Friche et al. Diagnóstico e abordagem terapêutica da constipação idiopática crônica: uma revisão de especialistas brasileiros. **Arquivos de Gastroenterologia**, v. 59, p. 137-144, 2022.

PRADO, Gabriela. Constipação intestinal na população geriátrica e fibras alimentares. 2020.

RODRIGUES DE BARROS, Josiane; MELO SOARES, Fabiana; FRAGA LOBO, Iza Maria.

Incidência de constipação intestinal em uma unidade de terapia intensiva. **Nutrición clínica y**

**dietetica hospitalaria**, v. 39, n:2, p. 80-83 DOI: 10.12873/392josiane, 2019.

SANTOS, C. R. S.; BARBOSA, L. B. G. Constipação intestinal, diagnóstico e causa

multifatorial em idosos de instituição de longa permanência. **Revista de Divulgação**

**Científica Sena Aires**, v. 6, n. 2, p. 95-102, 2017.

SILVA, A. K. L. C. P. at al. Constipação intestinal e fatores associados em pacientes

internados em um hospital universitário. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição -**

**RASBRAN**, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 72–85, 2020. DOI: 10.47320/rasbran.2020.1753.

Disponível em: https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/1753. Acesso em: 5 nov.

2021

SILVEIRA, E. A. et al. Prevalence of constipation in adults with obesity class II and III and

associated factors. **BMC gastroenterology**, v. 21, n. 1, p. 1-10, 2021. https://dx.doi.org/10.1186%2Fs12876-021-01806-5.

TAPPIN, D. Challenging the view that lack of fibre causes childhood constipation. **Archives**

**Of Disease In Childhood**, [S.L.], v. 105, n. 9, p. 864-868, 10 mar. 2020. BMJ.

<http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2019-318082>.

WłODARCZYK, J. et al. Current Overview on Clinical Management of Chronic

Constipation. **Journal Of Clinical Medicine**, [S.L.], v. 10, n. 8, p. 1738, 16 abr. 2021. MDPI

AG. <http://dx.doi.org/10.3390/jcm10081738>.

FreitasA. R.; Amorim Ítalo F. C. A influência dos hábitos de vida na constipação intestinal crônica funcional: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 10, p. e8978, 11 out. 2021.

FERNANDES, Andréia Silva; DOS SANTOS RODRIGUES, Sidimara; DE SOUZA, Marilia Graziela Alves. Probióticos, prebióticos e simbióticos para o tratamento de constipação em idosos. **Revista Saúde-UNG-Ser**, v. 15, n. 1/2, p. 51-61, 2021.