



Alimentació en el restrenyiment

El restrenyiment es caracteritza per un **retard** (es tarda més de l'habitual) o una **dificultat** en la defecació, que coincideix amb la presència de **femta dura, seca i d'escassa quantitat**. Es considera que hi ha restrenyiment quan la freqüència de les deposicions és **inferior a 3 vegades a la setmana**, hi ha sensació d'**evacuació incompleta** i/o existeixen **alteracions en la forma i textura** de la femta.

El restrenyiment és **més habitual** en les dones (especialment durant l'embaràs o el postpart), les persones grans, les que tenen excés de pes i les que segueixen patrons alimentaris amb una ingesta baixa de líquids, fibra i un estil de vida sedentari.

La majoria de vegades, el tractament de l'estrenyiment es basa en la **modificació d'hàbits dietètics** seguint els consells de l'**Alimentació Mediterrània** (fitxa "Alimentació Mediterrània") i canvis en l'estil de vida.

Consell dietètic per millorar el restrenyiment:

1. Augmenta el consum de fibra de forma progressiva

La fibra, provinent de diverses fonts (hortalisses, fruites, llegums, cereals integrals, etc.), accelera els moviments intestinals i reté aigua, la qual cosa incrementa el pes i el volum de la femta, i li proporciona la consistència adequada per estimular el reflex d'evacuació del budell. Algunes fibres també poden ser fermentades pels bacteris intestinals, fet que ajuda a mantenir una flora intestinal saludable i fer front al restrenyiment.

La incorporació de fibra ha de ser esgraonada per tal que l'organisme s'hi acostumi i, d'aquesta manera, evitar flatulències, dolor o distensió abdominal (inflor).

Per aconseguir-ne un consum suficient, t'aconsellem el següent:

- Menja **hortalisses** de tota mena, com a mínim, als àpats principals (dinar i sopar), tant cuites com crues.
- Inclou de 2 a 3 **fruites** al dia, i pren-ne, si és possible, amb pell (ben neta). A més de menjar fruita sola, en pots afegir, per exemple, a les amanides: poma, taronja, raïm, etc.
- Incorpora **llegums** entre 3-4 vegades, com a mínim, a la setmana.
- Tria les versions **integrals** d'aliments com la pasta, l'arròs, el pa i altres cereals.
- Consumeix un grapat de **fruita seca** (crua o torrada, sense sal) al dia. Pots menjar la fruita seca sola o afegir-ne, per exemple, a les cremes i els iogurts naturals.
- Inclou **fruites dessecades** (panses, orellanes, figues seques, prunes seques, etc.).

2. Beu aigua de forma abundant

És fonamental mantenir una hidratació correcta. En persones adultes sanes, es recomana beure segons la sensació de set.

Per a una ingesta d'aigua adequada, es recomana:

- Beure tant **durant els àpats** com **entre àpats**. L'aigua ha de ser la beguda principal.
- Complementar la hidratació amb altres líquids com les **infusions** (sense sucre) i **brous** (sense sal). Per conèixer més formes de donar gust a l'aigua, pots consultar "[Canvieu a aigua – Receptes](#)".
- Evitar les **begudes ensucrades**, ja que aporten molts sucres i no suposen cap benefici respecte a l'aigua, sinó el contrari. Els **sucs** tampoc no han de ser substituïts de l'aigua ni de la fruita sencera, per la manca de fibra.
- No prendre **begudes alcohòliques**, ja que són perjudicials per a la salut i, a més a més, aguditzen el restrenyiment.
- Portar una **cantimplora** per si tens ganes de beure quan ets fora de casa i durant els desplaçaments. A casa, pots guardar-la en un lloc fresc o a la nevera, però és convenient deixar-la a la vista.

Cal tenir en compte que, amb els anys, es pot alterar la percepció de set, per la qual cosa pot ser convenient **programar estones per beure**.

Consells d'estil de vida:

- L'**activitat física** regula els moviments intestinals i ajuda a augmentar l'evacuació. Practica activitat física de manera regular adaptada a les teves capacitats: caminar, anar en bicicleta, nedar, pujar escales, etc., durant uns 30 minuts al dia, com a mínim 5 dies a la setmana.
- **No reprimeixis les ganes** "d'anar al lavabo". Si és possible, mira de mantenir un horari rutinari que et permeti defecar sense pressa i de manera íntima.
- Pots utilitzar una **postura facilitadora** seient amb els peus sobre un tamboret, de manera que els genolls quedin per sobre dels malucs i al més a prop possible del ventre.

Si després de 4-6 setmanes seguint aquests consells no notes millora, cal que ho comuniquis al teu equip de professionals de la salut del centre d'atenció primària.

Recorda:

- Practica **activitat física** de manera regular: caminar, anar amb bicicleta, nedar, pujar escales, etc. durant uns 30 minuts al dia, almenys 5 dies a la setmana. Consulta els professionals del teu centre.
- Si **fumes**, demana ajuda per deixar-ho. Consulta els professionals del teu centre.
- Per a la salut, el millor és no prendre **begudes alcohòliques**.

Enllaços i recursos:

- [Restrenyiment. Canal Salut](#)
- [La fibra. Canal Salut](#)
- [Fa molts dies que no vaig al lavabo. Què hi puc fer? Generalitat de Catalunya](#)
- [Petits canvis per menjar millor. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut](#)