



O impacto do uso de laxantes na microbiota intestinal

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL



Aproximadamente **20%** da população mundial sofre com a constipação, sendo mais frequente em mulheres¹



Impacta até **40%** das gestantes²



Em média de **23% a 40%** dos idosos apresentam constipação³

Inúmeros fatores de risco estão envolvidos no desenvolvimento da constipação do tipo funcional, como:⁵



IDADE

SEXO

BAIXA INGESTÃO DE FIBRAS

BAIXA INGESTÃO DE LÍQUIDOS

USO CRÔNICO DE LAXANTES

LAXANTES⁵

SÃO MEDICAMENTOS que agem na função absorviva e secretória intestinal e modificam a consistência, forma e a quantidade das fezes, divididos em laxantes e purgantes ou catárticos, de acordo com a rapidez e o produto de sua ação.

O IMPACTO DO USO DE LAXANTES A LONGO PRAZO^{4,5,6}

O uso de laxantes com frequência por semanas ou meses, pode trazer consequências como:

- Diminuição da capacidade de contração do cólon;
- Piora da constipação;
- Tolerância ao laxante exigindo o aumento de doses para se ter o efeito;
- Inflamação intestinal;
- Alteração na composição da microbiota intestinal causando a diminuição da absorção de nutrientes;
- Interferência na ação de medicamentos;
- Distúrbios hidroeletrólíticos e diminuição da absorção de água pelo corpo.

O uso de laxantes deve sempre ter o acompanhamento de um médico.

OUTRAS ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS PARA O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO^{1,7}



Consumo de fibras na quantidade adequada



Ingestão de líquidos



Prática de atividades físicas



Bom funcionamento do intestino

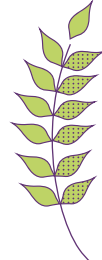
FIBRAS E O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO^{8,9}

As fibras alimentares auxiliam o funcionamento do intestino, devendo estar associada a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis promovendo benefícios como:



- Redução do risco de endurecimento das fezes;
- Bom funcionamento do intestino;
- Redução do inchaço e desconforto causados pela constipação;
- Melhora da composição de bactérias do nosso intestino.

A suplementação com fibras solúveis pode aumentar em até 60% a frequência semanal de evacuação apresentado também melhora da composição da microbiota intestinal.^{8,9}



FiberMais contém fibras prebióticas que estimulam seletivamente o crescimento de bactérias boas no intestino, contribuindo para o equilíbrio da microbiota intestinal.¹



NÃO CONTEM GLUTEN.



NÃO CONTEM GLUTEN.



"As fibras alimentares auxiliam no funcionamento do intestino."

Referências: 1. Galvão - Alves J. Constipação Intestinal. J Bras Med 2013; 101:31-37. 2. Derbyshire E, Davies J, Costarelli V, Dettmar P. Diet, physical inactivity and the prevalence of constipation throughout and after pregnancy. Matern Child Nutr. 2006; 2:127-34. 3. Schmidt FMQ, Santos VLCG, Domansky RC et al. Prevalência de constipação intestinal autorreferida em adultos da população geral. Rev Esc Enferm USP. 2015; 49(3):443-452. 4. Santos, Junior. JCM.Laxantes e Purgativos - O Paciente e a Constipação Intestinal. Rev bras Coloproct, 2003;23(2):130-134. 5. Filho, Alonso, Oliveira, Vandenise. Laxantes: tipos, efeitos e riscos. ABCMED, 2017. 6. Gattuso JM, Kamm MA. Adverse effects of drugs used in the management of constipation and diarrhoea. Drug Saf, 1994;10:47-65. 7. Andre SB, Rodriguez TN, Moraes Filho JPP. Constipação intestinal. Rev Bras Med 2000;12:53-63. 8. De Honde, Greypens B, Ghos Y. Effect of high performance chitory inulin on constipation. Nutr Red, 2000; 20:731-736. 9. Slavin J. Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits. Nutrients 2013; 5:1417-1435. 10. De Honde, Greypens B, Ghos Y. Effect of high performance chitory inulin on constipation. Nutr Red, 2000; 20:731-736.

NHS000355