

## RESTRENYIMENT

---

El restrenyiment és un problema molt freqüent i les causes poden ser molt diverses.

Una dieta poc rica en fibra unida a una baixa ingesta de líquids pot arribar a ocasionar restrenyiment, un dels mals més populars que afecta, sobretot, a dones adultes, especialment a les embarassades, als nens i a les persones grans, i que pot arribar a provocar hemorroides i anar acompanyat d'altres símptomes com el mal de cap, la irritabilitat i la manca de gana.

### Recomanacions generals:

- Cada matí, comenci la jornada prenent un got d'aigua o suc de fruites i begui almenys 1,5 litres d'aigua al dia, per estimular l'activitat intestinal.
- Prendre aliments molt freds o calents per afavorir el peristaltisme intestinal (moviment dels budells).
- Prescindir d'aliments rics en tanins (astringents que afavoreixen el restrenyiment) com el codony, la pinya, el vi negre, el café,...
- Provi a evacuar cada dia a la mateixa hora, encara sense ganes. L'hora ideal per a això és després de l'esmorzar.
- Sempre que sigui possible, realitzi els àpats a la mateixa hora.
- Adopti una dieta rica en fibres, estimularà els moviments intestinals: pa integral, verdures, amanides i tota classe de fruites.
- Faci cada dia una mica d'exercici o practiqui algun esport per afavorir el trànsit intestinal i enfortir la seva musculatura: gimnàstica, caminar, córrer, natació, ...
- Si sent desitjos d'evacuar, no els reprimeixi, encara que les circumstàncies o el moment no li siguin molt propicis.
- Procuri descansar prou, així com dormir 8 hores diàries.
- El repòs i la relaxació també són importants per evitar el restrenyiment.